VORM&LEEGTE

BOEDDHISME · MENS · SAMENLEVING

- **Interview:** Joseph Goldstein over westers boeddhisme
- Lenette Schuyt dicht energielekken op het werk
- **Boeddhistisch panel:** *wees een lotus in troebel water*
- **Thema:**

ENERGIE

49

JAARGANG 12, NR 3 | ZOMER 2007 | € 7,00

Waarom?

'Waarom laat je mijn lieftallige dochter een week alleen om te gaan mediteren?' De vraag van mijn nieuwe "schoonvader" is legitiem. Toch bespeur ik in mezelf de neiging tot een mentale ontwijkingsmanoeuvre. *Om dichter bij mezelf te komen, bij wat ik wezenlijk en van nature ben; om dat meer ruimte te kunnen bieden.* Bij zo'n antwoord zou je toch spontaan het zuur krijgen. Wat ben je anders 'wezenlijk en van nature' dan wat je gewoon bent met al je sores en gedoe? Nou ja, toch maar door de zure appel heen bijten.

Wat we zijn is gebundelde energie, die deel uitmaakt van de energie die onze kosmos en onze wereld schiep en steeds weer herschept: een onkenbaar mysterie. Die energie heeft in talloze religies talloze namen, maar is in wezen liefde. We zijn ermee verbonden in een onophoudelijk voortgaand proces, waarvan je op elk moment de stroom kunt voelen. Altijd Nu. In onze menselijke staat kunnen we de-energie-die-we-zijn zus of zo gebruiken, want zij laat zich sturen. Hoewel in de basis liefde, kunnen we ten prooi vallen aan liefdeloosheid, agressie, zelfmedelijden, treurnis, onverzadigbare verlangens, jaloezie, vernietigingsdrang; allemaal verworden uitdrukkingsvormen van diezelfde energie. Dat gevaar dreigt als de verbinding tussen ons en die oneindig omringende en omarmende energie verstopt raakt. Het stroomt dan niet meer tussen ons en die energie.

De verstopping ontstaat door stolsels in ons 'denkhoofd', om Bassie en Adriaan te citeren. Ze halen je uit het Nu en komen voort uit onverwerkte emoties en gebeurtenissen -waaronder opvoedingstrauma's- en hebben meestal heftige, harde oordelen tot gevolg. Over onszelf, de ander, de wereld en de dingen die daarin gebeuren. Zonder oordeel geen actie, natuurlijk niet. Maar als oordelen proppen worden en de energieleiding verstoppen, dan staan ze juist onze natuurlijke actiemogelijkheid in de weg. Er komt misschien wel actie, maar dat is dan geconditioneerde actie, die geprogrammeerd is door iets wat we niet echt zijn en waarin de vrije, actuele geest verloren is geraakt.

Als je stil gaat zitten en niet beweegt, zie je veel van die 'denksels' voorbijkomen. Dat zien -zonder oordeel- is belangrijk, want die denkstolsels zijn niet alleen verstoppers, maar ook stoorzenders die je voortdurend bepaalde acties aanpraten: Je moet dít doen en dát vooral niet. Dat veroorzaakt vaak veel onrust in ons en weinig openheid. Het ene stolsel spreekt het andere bovendien vaak tegen. Maar van openheid, waarin je vrij bent en alle kanten uitkunt precies zoals de actuele situatie vergt, moeten we het nu juist hebben. Die mogelijkheden zien en zo heel bewust je keuzes maken en je niet 'hoofdzakelijk' laten sturen door je conditionering. Dat voelt goed. Mediteren is dus een soort milieuvriendelijke ontstopper.

Denkstolsels lossen op simpel door het zien ervan. Je hoeft geen oordeel te hebben over wat je allemaal ziet. Beter niet zelfs, want dat leidt alleen maar tot stolselverharding. Het zonder oordeel zien van je gestolde denksels werkt zo sanerend dat meditatie voor de meeste mensen weldadig is. De vakbeweging wil op de werkplek zelfs meditatiemogelijkheden invoeren. En tal van wetenschappers tonen aan dat meditatie helpt bepaalde ziekten, stress, depressies en dergelijke het hoofd te bieden.

Schoonpa, zoiets dus. Maar misschien is dit duidelijker: ik ga mediteren om die andere 51 weken nog meer van je dochter te kunnen houden. •

Dick Verstegen

VORM&LEEGTE

BOEDDHISME • MENS • SAMENLEVING





Er is iets aan het gebeuren in het Westen

Dorine Esser

We staan aan het prille begin van een westers boeddhisme, vertelt de bekende auteur Joseph Goldstein aan Frits Koster. Dorine Esser was erbij en tekende hun gesprek op.

10

De duizend aspecten van het lange leven

Joop Hoek / Harold Makaske

In de tempel van het Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling hangt een unieke collectie geschilderde banieren, ofwel thanka's. Joop Hoek bericht, Harold Makaske fotografeert.

30

Forum & leegte

Wees een lotus in troebel water

Diana Vernooij

Media zetten zwaard geschut in om de kijker te raken. Je emoties worden steeds meer geprikkeld. Hoe kun je volgens het panel dan toch zorgen voor heldere energie?

18

Wil de boeddhistische non opstaan?

Paula de Wijs-Koolkin

Deze zomer vond in Hamburg een congres plaats over een heet hangijzer binnen het boeddhisme: staan de klassieke teksten een volledige wijding van vrouwen tot non toe? Paula de Wijs-Koolkin doet verslag.

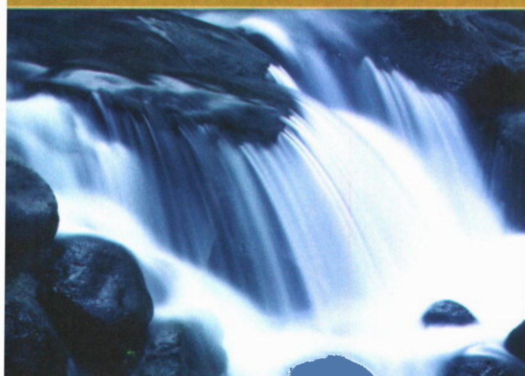
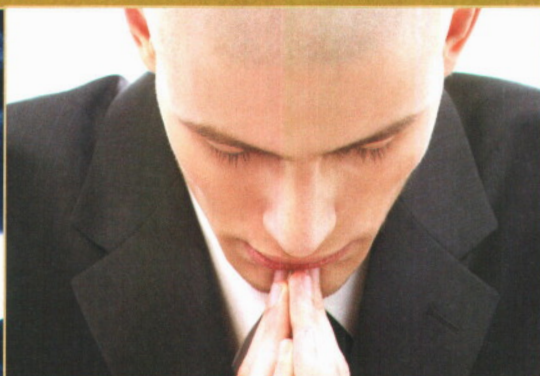
48

En verder...

Foto omslag: Jupiterimages/ Comstock Images / Alamy

INHOUD

NR 49 · HERFST 2007


Thema: Energie

Hoe brengen we de energie op om aan al onze verplichtingen te voldoen? En hoe kunnen we verhinderen dat onze energie weglekt? Energie of virya is volgens het boeddhisme een kwaliteit die we door oefening kunnen ontwikkelen. Dit themagedeelte vertelt hoe.



Schending mensenrechten in Bhutan

Eind oktober zullen kroonprins Willem-Alexander en prinses Máxima een staatsbezoek brengen aan Bhutan. Boeddhisme is de staatsreligie in dit koninkrijkje in de Himalaya. Hoewel het land naar westerse maatstaven gemeten arm is, gold het jarenlang als een spiritueel paradijs. Maar van diverse kanten zijn er ook andere geluiden over Bhutan te horen: mensenrechten worden geschonden en democratische vrijheden ingeperkt.

Bhutan ligt ingeklemd tussen India en China. In Bhutan is nog maar in beperkte mate iets van westerse invloed te merken: internet en satelliet-tv zijn wel beschikbaar en jongeren luisteren graag naar de muziek van Koreaanse popsterren, maar er geldt ook een verbod op abortus en op de verkoop van sigaretten. In 1990 werden er wetten uitgevaardigd die de klederdracht en de taal van één van de bevolkingsgroepen, de Drugpa, verplicht stelden. Het uiten van kritiek op de koning van Bhutan, Jigme Singye Wangehuch, is bij wet verboden.

Veel Bhutanezen die niet tot het Drugpavolk behoren, zijn naar Nepal gevlucht. Sinds 1990 verblijven daar 103.000 vluchtelingen uit Bhutan. Ze zijn ondergebracht in zeven kampen die onder toezicht staan van de UNHCR. Ruud Lubbers, voormalig Hoge Commissaris voor de Vluchtelingen, liet al in 2003 weten dat er meer aandacht moest komen voor de Bhutanese vluchtelingen, maar vooralsnog is er voor hen weinig veranderd.

Tegelijkertijd hebben diverse organisaties, waaronder Amnesty International en Human Rights Watch, verslag gedaan van de schendingen van de mensenrechten in Bhutan. Het zijn met name de hindoeïstische Lhotsampa's en de Nyingmapa-boeddhisten uit Oost-Bhutan, de Sharchops, die worden onderdrukt. ●

Bronnen: Hans Gijsen; www.guardian.co.uk; www.buddhistchannel

China vervangt Tibetaanse bestuurders

Sinds juli zijn in 54 van de 74 districten van Tibet de Tibetaanse overheidsfunctionarissen ontslagen en vervangen door Chinese bestuurders. Als reden voor het ontslag werd genoemd dat de etnisch-Tibetanen zich te weinig zouden inzetten voor een campagne om 'de Dalai Lama te ontmaskeren en te bekritiseren'. De berichten hierover zijn afkomstig van het in Hongkong gevestigde Informatiecentrum voor Mensenrechten en Democratie. ●

Dick op pad

Zenleraar en *Vorm & Leegte*-columnist Dick Verstegen is met zijn geliefde Ellen begonnen aan een reis van een jaar. Hun belevenissen zijn te volgen op een weblog via de site van *Vorm & Leegte*.

Waarheen de reis precies zal voeren, weten Dick en Ellen nog niet. Wel staat vast dat ze naar Azië gaan. Zij zullen zeker verslag doen van hun indrukken van boeddhistische landen en van plekken die voor boeddhisten belangrijk zijn. ●

Zie: www.vormenleegte.nl, zie 'weblog'.

Pelgrimstocht naar Tibet

Op de website van internetprovider *Planet* verscheen op 8 augustus een interview met de Amsterdamse kledingontwerpster Britt Das. Zij is begonnen aan een pelgrimstocht te voet naar Lhasa, de hoofdstad van Tibet. De tocht is zo'n tienduizend kilometer lang en gaat door achttien landen. Door deze tocht wil Das aandacht vragen voor het Tibetaanse volk. Daarnaast hoopt ze voor elke gelopen kilometer tien euro op te halen. Dat geld gaat naar het Norbulingka Instituut in India, dat steun biedt aan de Tibetaanse vluchtelingen in India. 'Ik ben zelf in Tibet geweest tijdens een vakantie. Daar was ik onder de indruk van hun levenswijze en het boeddhisme. Het zou als voorbeeld voor de hele wereld kunnen dienen. En ik vind dat je, als je iets wilt doen, je de verantwoordelijkheid bij jezelf moet leggen. Daarom ben ik toen begonnen met het plannen van deze reis.' ●

Transit Mongolië

In Galerie de Melkweg zijn van 1 november tot 2 december foto's tentoongesteld die fotograaf-filmer Robin Noorda in Mongolië maakte.

Robin Noorda reisde de afgelopen vier jaar in verschillende seizoenen naar Mongolië. Hij komt op de meest uiteenlopende plekken en landschappen waar een willekeurige toerist nooit zou komen. Hij slaagt erin om op een persoonlijke manier zowel het feeërieke als de pijnlijke realiteit van het hedendaagse Mongolië in beeld te brengen. Zijn film over Mongolië, *Shivering Beauty, Soundscape of Mongolia,* werd afgelopen september op het Internationale Boeddhistische Filmfestival (IBFF) vertoond.

Galerie De Melkweg, Marnixstraat 409, Amsterdam van woensdag t/m zondag 13.00 - 20.00 uur. Vrij toegankelijk. www.melkweg.nl. Het boek *Transit Mongolië* van Robin Noorda met bijgevoegd de DVD *Shivering Beauty* verschijnt eind oktober 2007 bij uitgeverij Asoka. ●

Richard Wagner, boeddhist

Begin juni publiceerde *NRC Handelsblad* een uitvoerig artikel van Jochem Valkenburg over *Wagners Dream*, een opera van Jonathan Harvey die kort na de première in Luxemburg te zien zou zijn op het Hollend Festival. De opera gaat over de laatste levensdagen van Richard Wagner. Wagner werkte toen al geruime tijd aan een opera over de boeddhistische legende van Ananda en Pakriti. De opera, die als werktitel *Die Sieger* had, is vanwege Wagners dood nooit voltooid.

In *Wagners Dream* sterft de componist pas nadat hij de opera heeft aanschouwd. Aan het slot ervan voegt Wagner zich bij de Boeddha. Harvey laat in het midden of Wagner op dat moment 'gewoon' doodgaat of verlicht raakt. Zelf is Harvey boeddhist en dat heeft een belangrijke invloed gehad op zijn werk: 'Ik was al mijn hele leven gefascineerd door Wagner, maar het boeddhistische element in zijn oeuvre ontdekte ik pas echt toen ik zelf boeddhist werd'. •

Tibetfestival in Antwerpen een groot succes



FOTO: ROB GIELEN

Van 10 tot en met 26 augustus vond in Antwerpen een groot festival plaats rond Tibet en boeddhisme. Er waren presentaties, lezingen en voorstellingen. Daarnaast was de tentoonstelling *A Long Look Homeward* te bezichtigen.

Ruim twee weken was zaal *De Roma* in Antwerpen de plaats waar alle festivalactiviteiten plaatsvonden. Bezoekers konden yoga beoefenen met lama's, er was een meditatie-initiatie met de eerste Antwerpse *Theravada* monnik, er werd een minutieus uitgevoerde zandmandala gemaakt, Prof. dr. Ulrich Libbrecht (sinoloog en pionier van de comparatieve filosofie) hield een interessante lezing en er waren toespraken van onder anderen Frans Goetghebeur (voorzitter van de Boeddhistische Unie België). Ook werden er films vertoond, er was een dansvoorstelling en een feeëriek optreden van de Tibetaanse zangeres *Yungchen Lhamo*. Veel indruk maakte de uiterst informatieve tentoonstelling *A Long Look Homeward* over de onwaarschijnlijke lijdensweg van het Tibetaanse volk. De tentoonstelling liet hartverscheurende beelden zien van de verwoestingen en terreur sinds 1949 onder het Chinese bewind. Ook al laat het Westen Tibet nog altijd in de steek, het festival stond met name in het licht van uitwisseling tussen Tibetanen, boeddhisten en het publiek dat met honderden kwam toegestroomd. De tentoonstelling opende de ogen van velen, het programma viel in de smaak en de vriendelijkheid van zowel organisatoren, deelnemers als Roma-vrijwilligers liet niemand onberoerd. •

(Dorine Esser)

www.deroma.be

Informatie over *A Long Look Homeward* bij Hugo Valcke: valcke.hugo@telenet.be

De naam van God

Tiny Nuskens, bisschop van Breda, heeft wel vaker uitspraken gedaan die tot enig tumult leidden. Ook nu, vlak voor zijn afscheid als bisschop, gebeurde dit. Volgens Muskens kan het God helemaal niets schelen hoe wij hem noemen. 'Daar staat hij boven. Dat zijn onze problemen. Wij zijn allemaal bezorgd dat God dat erg zou vinden. Helemaal niet. Wij hebben dat uitgevonden om ruzie over te maken.' Daarom zou God wat Muskens betreft ook voortaan Allah genoemd mogen worden. In het *Algemeen Dagblad* van 14 augustus waren op deze uitspraken diverse reacties te lezen. Pastor Ben Kok uit Amersfoort, iemand die de islam ooit een misleidende godsdienst noemde, bestreed Muskens' uitspraken fel. Klaas Hendrikse, dominee van de vrijzinnige gemeente in Middelburg, reageerde een stuk milder: 'Wij geven dat wat wij niet begrijpen een naam, en we maken er afbeeldingen van, met een baard, of met een snorretje of een puntmuts. Dat is omdat wat wij God noemen, in mijn visie bestaat uit ervaringen. Dat betekent dat God, Allah, Boeddha, of hoe de Chinezen hun opperwezen ook mogen noemen, namen zijn voor hetzelfde: in taal vatten wat wij niet kunnen verklaren. De ervaring, dat is God.' Farid Zaari, woordvoerder van de El Tawheed moskee in Amsterdam, en Abdulmajid Khairoun, voorzitter van de Nederlandse Moslimraad, lieten zich beiden positief uit over Muskens' uitspraken. De Nederlandse Bisschoppenconferentie liet weten dat Muskens een privé mening verkondigde. •

Algemeen Dagblad, 14 augustus 2007.

Nieuwe start voor Courtney Love

In een interview met het Duitse *Zeitmagazine Leben* laat de zangeres Courtney Love weten dat ze een nieuwe start heeft gemaakt: ze stopte met het gebruik van drugs, is boeddhist geworden en heeft al haar schoonheidsoperaties ongedaan laten maken. Door alle siliconen die in haar lichaam waren gespoten, zag ze er volgens eigen zeggen uit 'als een forel'. Na de hersteloperaties heeft ze haar gevoel van eigenwaarde weer teruggekregen. •

Boeddhistische relatietherapie

Onderzoekers van de California State University hebben ontdekt dat het geheim van een gelukkige relatie is dat men aanvaardt dat ellendige periodes onvermijdbaar zijn. Van belang is dat partners goed leren om te gaan met problemen. De wetenschappers verwachten om die reden heil van het boeddhisme. Relatietherapeuten zouden boeddhistische inzichten kunnen gebruiken om hun cliënten te leren hoe ze op allerlei vormen van lijden, zoals afwijzing, onbegrip en verlies, kunnen reageren. ●

Hoogleraar boeddhisme benoemd in Leiden

Sinds 1 juli heeft de Universiteit Leiden een hoogleraar boeddhisme, Jonathan Silk. Silk studeerde Oostaziatische Studies aan het Oberlin College in Ohio en Boeddhistische Studies aan de University of Michigan. Daar promoveerde hij ook, waarna hij als professor werkzaam is geweest op diverse universiteiten.

Silk richt zich in zijn onderzoek en onderwijs zowel op de oudste boeddhistische bronnen als op de huidige transmissie van het boeddhisme naar het Westen. De hoogleraar is in Leiden verbonden aan de faculteit die sinds 1 september niet meer Godgeleerdheid heet maar Faculteit der Godsdienstwetenschappen. In die naam komt volgens de decaan, Wim Drees, beter tot uitdrukking dat er op de faculteit geen 'normatieve' theologie wordt beoefend maar dat kennis vooropstaat. Daarnaast maakt deze naam ook duidelijk dat op de faculteit het brede veld van godsdiensten wordt bestudeerd. Naast de hoogleraar boeddhisme wil men op korte termijn ook een hoogleraar islam en een hoogleraar jodendom benoemen. ●

Bron: www.nieuws.leidenuniv.nl

Matthieu Ricard bezoekt Nederland

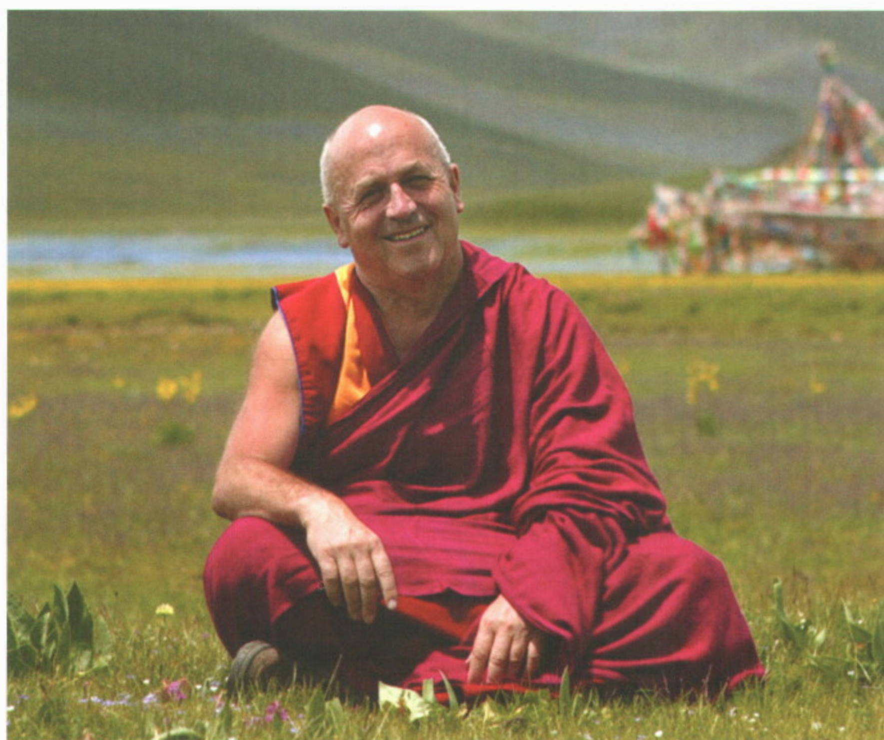


FOTO: CM STALENS

Op 29 oktober zal Matthieu Ricard een lezing houden in de Rode Hoed in Amsterdam. Ricard is een naaste medewerker van de Dalai Lama. Hij komt naar Nederland op uitnodiging van het tijdschrift *Ode*.

Matthieu Ricard is de zoon van de vorig jaar overleden Franse filosoof François Revel. Ricard studeerde moleculaire biologie en behaalde daarin een staatsdoctoraat, de hoogste universitaire graad in Frankrijk. Hij werd onderzoeker aan het Instituut Pasteur maar verliet deze post al vrij snel om naar Azië te vertrekken. Daar werd hij boeddhistisch monnik. Ricard leerde Tibetaans en bestudeerde de heilige geschriften. Ook vergezelde hij de Dalai Lama regelmatig op diens reizen naar het Westen en trad dan als tolk op. In 1997 kwam het boek *De monnik en de filosoof* uit. Daarin zijn gesprekken opgenomen die Ricard met zijn vader voerde. Bij de (Engelstalige) lezing die Matthieu Ricard zal houden in Amsterdam, gaat hij met name aandacht besteden aan het proces van gedachten bevrijden. ●

Informatie: www.ode.nl

Zenmeditatie

In *De Pers* van 14 juni doet schrijver/columnist Tommy Wieringa verslag van de retraite die hij samen met enkele studenten van de TU Delft volgt in een zenklooster. 'Ons leven speelt zich nu af tussen een aantal geluidsbakens – bellen kleppers, gongs. Ze markeren begin en einde van alles wat we doen, werken, eten, slapen, mediteren, thee drinken. Onze cultuur is structuur — de woorden van de roshi. Dit heeft het klooster gemeen met een psychiatrische inrichting. De mens is een patiënt, hij moet geholpen worden.' Hoewel Wieringa graag alleen is en ook goed kan zwijgen, vallen de zitmeditaties hem tegen: 'Hoe stil je ook zit, het stormt van binnen. Ik kan me niet concentreren op een nulpunt, mijn brein is een metronoom, tik tak tik tak – nee, drie metronomen, allemaal tegen elkaar in, ze heten pijn, verlangen en weerzin, ik kan dit niet, ik ben een patiënt, ik moet geholpen worden.' ●

Buddha's Lost Children Oscarinzending

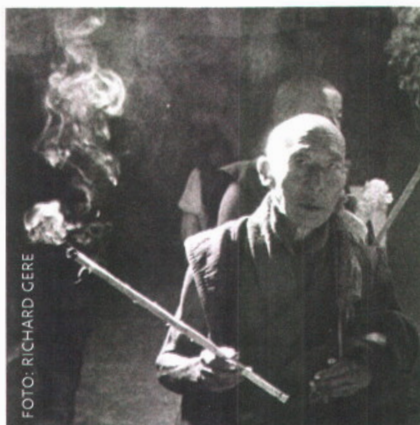
Buddha's Lost Children is de Nederlandse inzending voor de Oscar in de categorie beste documentaire. De film van regisseur Mark Verkerk won al diverse internationale prijzen en trok in Nederland meer dan 40.000 bezoekers. Ook draait de productie sinds de zomer in verschillende Amerikaanse theaters. ●

Dalai Lama vindt foto's Gere maar niks

In september verspreidde het zich opeens als een lopend vuurtje over het internet: de Dalai Lama had ernstige kritiek op foto's van Richard Gere, acteur en Tibet-fan. Gere die zich, ondermeer met zijn stichting The Gere Foundation, al jaren inzet voor Tibetaanse vluchtelingen, moest even slikken bij het kritische commentaar van de Dalai Lama.

Zo'n tien jaar terug exposeerde de acteur foto's over Tibet om geld voor het goede doel in te zamelen. Hij was verrukt dat de Dalai Lama, die hij als zijn spirituele gids beschouwt, bereid bleek zijn tentoonstelling te bezoeken. Op zeker moment roept de Dalai Lama Gere bij zich. De geestelijk leider wijst op één van de foto's en zegt tegen de acteur: 'This is really poor quality'. Gere vertelt dat hij het bestierf. 'Ik hou van soft-focus beelden, een tikje onscherp. Maar hij vond het helemaal niks. De Dalai Lama houdt van kleur. Mijn foto's zijn zwart-witte platinaprints en een beetje vreemd.'

Waarom het bericht nu ineens opduikt, is moeilijk te achterhalen. •


FOTO: RICHARD GERE

Film *Milarepa*
Magician, Murder, Saint

vanaf 1 november draait de film *Milarepa, Magician, Murder, Saint* over het leven van Milarepa in de bioscoop. Het leven van de elfde eeuwse Tibetaanse dichter en yogi Milarepa werd adembenemend in beeld gebracht door regisseur Neten Chokling. Een verhaal van ultieme transformatie: van magie tot moord tot... verlichting. •

Voor de trailer zie de officiele website: www.milarepathemovie.com

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom.
Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar: nieuws@vormenleegte.nl

***Vorm & Leegte* wil een breed publiek interesseren voor boeddhistische waarden en gedachtegoed op een wijze die inspirerend en gegrond is en aanzet tot handelen.**

Redactie
Paula Borsboom
Ine van den Broek (beeldredactie)
Michel Dijkstra
Dorine Esser
Pieter Kers (art-direction)
Marjan Slob (eindredactie)
Wanda Sluyter (agenda)
Anneke Smelik
Diana Vernooij

Contact & Info
www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte, Postbus 61220
3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm & Leegte
verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) €26 voor Nederland; buitenland (dus ook België) €32
Lopend nummer, losse verkoop €7,00
Proefnummer €4,50 incl. porto
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€3,50 incl. porto
oud nummer jaargang 5 t/m 11
€4,50 incl. porto

Advertenties
Asoka, t.a.v. Anne-Marie Kers
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77. Fax 010-411 39 32
E-mail: annemarie@asoka.nl

Abonnementen en losse verkoop
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010 411 39 77. Fax 010 411 39 32
E-mail: abonnement@vormenleegte.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010 411 39 77. Fax 010 411 39 32
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op giro 9517976
t.n.v. Vorm & Leegte, Rotterdam
Voor België: BBL 310-1604508-20
t.n.v. Asoka, Rotterdam
of via IBAN: NL53 PSTB 0009 5179 76
BIC: PSTBNL21
t.n.v. Vorm & Leegte, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Opmaak, Druk en afwerking
Het vlakke land, Rotterdam – opmaak
Wilco, Amersfoort – druk en afwerking

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme.*
www.vriendenvanboeddhisme.nl
Tel. 010-415 70 97

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar: VORM & LEEGTE, Postbus 61220 3002 HE Rotterdam of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.

Brieven
We hebben het afgelopen kwartaal helaas geen brieven ontvangen die betrekking hebben op de inhoud van het blad. Die zijn nog steeds van harte welkom. •
de redactie

Rectificatie
De foto bij *Boeddha in Bedrijf* in *Vorm & Leegte 48* was van Lia Besters; De foto's bij *Stil worden in het Nabbegat* van Jacq van der Pas; De foto bij *Handen & Voeten* was van Henry Dijkman. Onze excusses. •
de redactie

FOTO: INE VAN DEN BROEK

Frits Koster in gesprek met Joseph Goldstein

Er is iets aan het gebeuren in het Westen

Voor Joseph Goldstein komen alle boeddhistische stromingen uiteindelijk op hetzelfde uit: 'Onthechting. Daar is iedereen het over eens.' Juist voor westerlingen zijn die verschillende boeddhistische tradities binnen handbereik. Dit zal gevolgen hebben: we staan aan het prille begin van een westers boeddhisme, vertelt Goldstein aan Frits Koster. Dorine Esser was erbij en tekende hun gesprek op.

Dorine Esser

Joseph Goldstein komt stipt op het afgesproken uur naar het kleine zaaltje waar ons interview zal plaatsvinden. Hij draagt zwarte teenslippers met witte tennissokken wat deze beroemde vipassana-leraar een vleugje van een zenmonnik geeft. Op uitnodiging van de *Stichting Inzicht Meditatie* leidt Joseph Goldstein samen met Carol Wilson een vipassana-retraite van een week in een conferentieoord in Elspeet. Als vipassana-leraar zet hij zich in om de boeddhistische rijkdom van wijsheid, compassie en innerlijke vrede naar een voor westerlingen begrijpelijke manier te vertalen. Door zijn jarenlange boeddhistische praktijk en intensieve bestudering van de dharma [boeddhistische leer, red.] beschouwt hij alle inzichten en methodes van de uiteenlopende boeddhistische tradities als even waardevol. In zijn laatste boek *De opkomst van een westers boeddhisme* spreekt hij zich uit voor een inclusief boeddhisme, voorbij dogma's en cultuurverschillen zoals zich dat nu in het Westen lijkt te ontwikkelen. Joseph Goldstein praat bedachtzaam en helder. Het is een plezier om naar hem te luisteren en in zijn aanwezigheid te zijn.

Wat ziet u als specifiek voor het westers boeddhisme zoals het zich nu ontwikkelt?

'We verkeren in de buitengewone situatie dat voor het eerst sinds vele eeuwen een ongelooflijk rijk scala aan boeddhistische tradities uit Azië samenkomen en elkaar ontmoeten in het Westen. Tibetaans, Thais, Birmees, Japans, Chinees boeddhisme… ze liggen hier allemaal binnen handbereik. Dit is niet meer voorgekomen in de geschiedenis van het boeddhisme sinds de achtste eeuw in India waar de befaamde Nalanda universiteit boeddhistische beoefenaars vanuit heel Azië aantrok. Er doen verhalen de ronde dat er in die dagen meer dan vijftienduizend monniken uit de Aziatische boeddhistische wereld samenkwamen om aan *Nalanda* te oefenen. Maar dat is lang, lang geleden. In Azië is er op dit moment weinig onderlinge bekendheid met de verscheidene boeddhistische stromingen. Hier in het Westen komen al die tradities voor het eerst weer met elkaar in contact. De tijd zal leren wat hieruit zal groeien. Want naast de verrijking ligt ook de verwarring op de loer.'

Waaruit bestaat die verwarring?

'De verwarring kan met name toeslaan bij de beginnende beoefenaar. Die loopt door het grote aanbod het risico door de bomen het bos niet meer te zien. Wanneer je onophoudelijk van traditie naar traditie switcht zonder je op een goed moment slechts op één beoefening te richten, mis je de kans op wezenlijke groei. Je beoefening krijgt geen mogelijkheid om te *rijpen*. Dilettantisme in plaats van serieuze beoefening is daarvan het gevolg.
Het is ook niet simpel om je weg te vinden tussen al die verschillende methodes en tradities. Er is er geen één de beste! Welke moet je dan kiezen? Een goede leraar of school vinden kan op zoveel manieren. Ik vertrouw ergens wel op wat Trungpa Rinpoche zei [Chögyam Trungpa Rinpoche, Tibetaans leraar en oprichter van de Shambala traditie, red.]: 'het beste is om de schijn van toevalligheid te volgen'. Soms komt de leraar of de traditie gewoon op je weg. Vertrouw op je intuïtie en volg je hart maar doe het met wijsheid! Op zich kan het geen kwaad om als beginner bij verschillende tradities je licht op te steken om te proeven wat jou inspireert. Maar zodra je iets van verbinding ervaart is het belangrijk om die zoektocht te staken. Want pas na jaren intensieve studie en beoefening bij één traditie, is mijn ervaring, ontstaat er weer ruimte voor variatie en kunnen andere methoden een wezenlijke verrijking betekenen. ▸

Wat daarnaast ook verwarring kan veroorzaken is dat verschillende tradities elkaar lijken tegen te spreken over de weg naar bevrijding. Ik heb dat zelf als een metafysisch conflict ondervonden. Daarom heb ik intensief gereflecteerd over de vraag of er binnen het boeddhisme zoiets als een absolute waarheid bestaat. Ik ervoer het namelijk als zeer confronterend om mijn gewaardeerde leraren, die vertegenwoordigers van verschillende leerscholen zijn, tegenovergestelde dingen te horen zeggen. Wie had er nu gelijk?'

Bestaat er dan zoiets als authentiek boeddhisme?

'Dat was in zekere zin de vraag die ik me stelde. Om een voorbeeld te geven van mijn verwarring: in de Rigpa traditie wordt zuiver gewaarzijn gezien als de enige ware, openende staat van zijn, maar in andere scholen wordt de realisatie van nirvana (openende bevrijding, red.) gezien als dat wat zelfs het gewaarzijn overstijgt. Gewaarzijn op zich veronderstelt volgens die visie nog altijd een geconditioneerde geestesgesteldheid.
Die tegenstrijdigheid bracht me behoorlijk van mijn stuk. Totdat ik tot het inzicht kwam dat onderricht in essentie niets anders is dan een vaardig middel om de geest te bevrijden en dus niet opgevat moet worden als de uiting van een waterdichte metafysische waarheid. Als je het zo bekijkt maakt het niet meer uit dat verschillende leraren verschillende dingen zeggen. Het ene is niet meer waar dan het andere. Metafysica kan zonder meer bijdragen tot de bevrijding van de geest, maar zodra het dogmatisch wordt is het ongeschikt.
Wat boeddhistische leraren feitelijk doen is wijzen naar datgene wat je zelf kunt bereiken. En waar ze allen zonder uitzondering naar wijzen is de richting van de niet-grijpende, niet-hechtende geest. Onthechting. Daar is iedereen het over eens. Er is geen enkel school die zegt: 'Hou vast! Grijp en hecht je!' Ik heb een diep respect voor alle tradities. Ik heb van zoveel verschillende leraren mogen leren.'

Authentiek boeddhisme is geen dogmatisch leer maar toont zich in de niet-grijpende geest?

'Ik denk dat dit de hoofdzaak is. De Boeddha gaf zelf herhaaldelijk aan dat de weg naar bevrijding bereikt wordt door onthechting. We kunnen de proef op de som nemen met onze eigen ervaring: zodra we ons hechten, lijden we. Dat is een universeel gegeven. Het niet-grijpen, niet-begeren volstaat. Dat klinkt eenvoudiger dan het is want op heel subtiele niveaus blijft de geest nog altijd grijpen. Daarom is het goed dat er binnen de dharma nog andere lessen worden aangereikt die als een soort ingebouwde veiligheid werken, zoals de *sila* [de vijf morele voorschriften of gedragstrainingen, red.]. Ik denk dan met name aan het voorschrift van het niet schaden van levende wezens. De voorschriften zijn voor ons in het Westen van groot belang. Wat ermee beoogt wordt is moreel handelen. Dat is iets heel anders dan moraliserend zijn. Moraliserend gedrag beroept zich op dogma's. Als iemand de vijf voorschriften niet naleeft en het desondanks boeddhistisch onderricht zou noemen, zou ik op mijn hoede zijn.'

'Zodra je iets van verbinding ervaart, is het belangrijk om je zoektocht te staken'

Sommige westerse leraren zeggen dat het niet nodig is om de vijf voorschriften op te nemen omdat je door oefening van bijvoorbeeld vipassana automatisch moreler wordt.

'Jammer genoeg zijn we niet altijd aan het beoefenen. Middenin ons drukke dagelijkse leven gaan we gemakkelijk voorbij aan ons onzorgvuldig moreel handelen. Wanneer je je verbonden hebt met de voorschriften kan het zijn dat als je net op het punt staat iets moreel onvaardigs te doen, het betreffende voorschrift in je geest opkomt bij wijze van waarschuwing. De *sila* houden je alert! Ze helpen je om met milde open aandacht moreel zorgvuldig te zijn.'

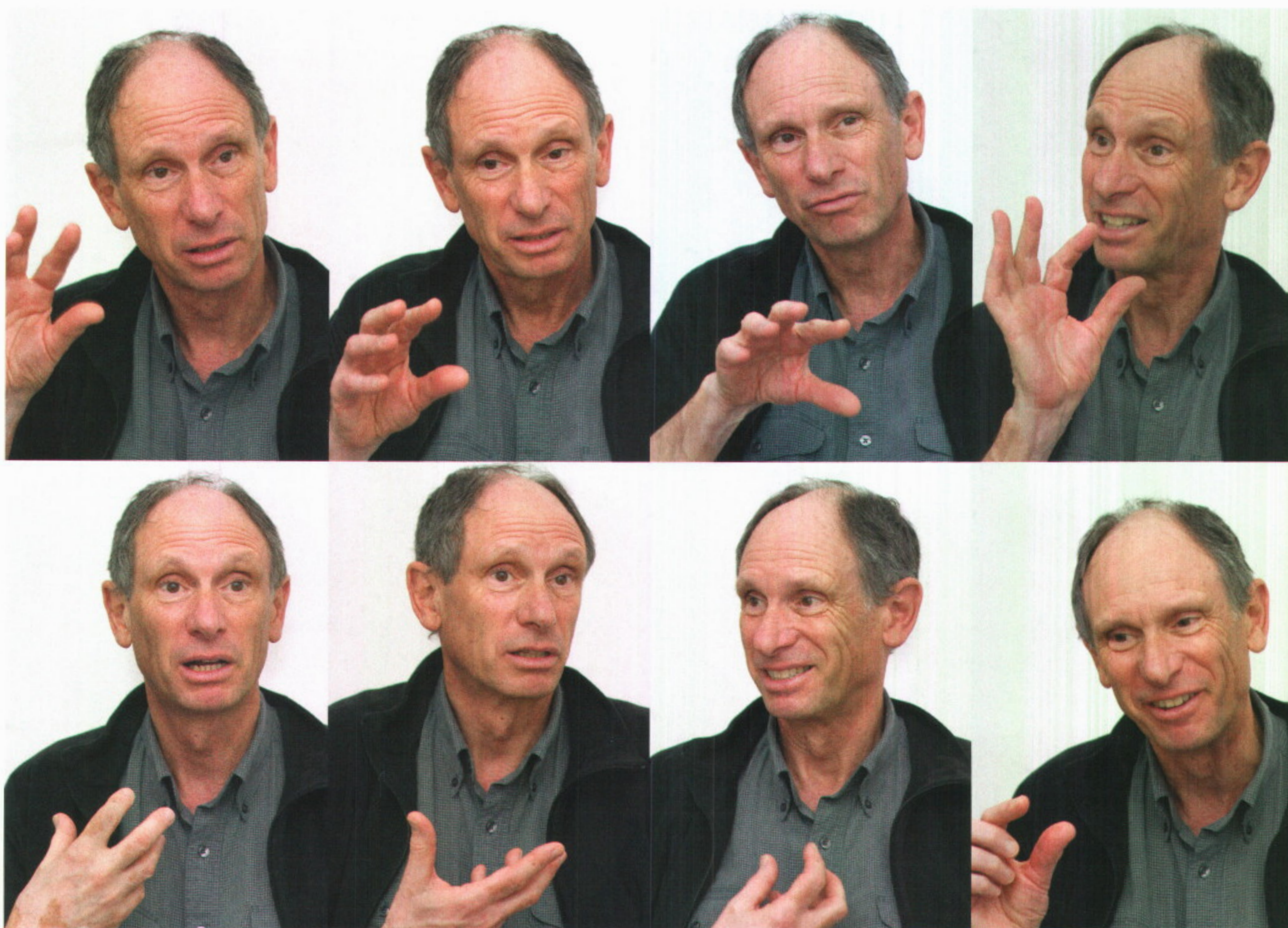
Vallen u trouwens verschillen op tussen Amerikaanse en Europese of in dit geval, Nederlandse beoefenaars?

'Nee, in wezen verschillen we niet. Dat is voor mij nu juist het mooie van de dharmabeoefening, dat je tot het begrip komt dat de natuur van de geest bij iedereen gelijk is. Zo heeft onze geest de neiging om zich in gedachten te verliezen. De natuur van angst, van woede, van liefde: die is in de grond bij iedereen

DE VIJF VOORSCHRIFTEN

De vijf morele voorschriften of wijze levensadviezen (*sila*):

- Afzien van het schaden van levende wezens
- Afzien van het nemen wat niet gegeven is
- Afzien van schadelijk seksueel gedrag
- Afzien van onzuiver spreken
- Afzien van het nemen van middelen die de geest bedwelmen


FOTO'S: INE VAN DEN BROEK

hetzelfde. De boeddhistische leer gaat ervan uit dat hoe meer we onszelf begrijpen, hoe beter we de ander kunnen verstaan. Juist dankzij die overeenkomstigheid.'

U schreef over de westerse dharma. Wat is daar bijzonder aan?

'We bevinden ons echt aan het prille begin van de opkomst van een westers boeddhisme. Het is interessant om te zien dat, bij deze retraite bijvoorbeeld heel wat mensen een andere meditatie-achtergrond hebben. Er is iets aan het gebeuren in het Westen, dat is duidelijk. Mensen oefenen bij verschillende leraren in verschillende tradities. Hoe dat verder zal evolueren is koffiedik kijken.

Vanuit mijn eigen ervaring kan ik wel een voorbeeld geven. Na dertig jaar Birmaanse vipassana beoefening begon ik te studeren bij Tibetaanse leraren. Binnen het Tibetaans boeddhisme ligt er veel nadruk op de kracht van *bodhicitta*, de aspiratie dat onze beoefening en wens tot verlichting alle wezens zal dienen. In feite is die wens ook binnen het theravada boeddhisme impliciet aanwezig. Boeddha zei al tegen zijn eerste groep verlichte monniken: 'ga nu voor het geluk van velen'. Maar toen ik voor het eerst kennismaakte met die uitgesproken aandacht voor *bodhicitta*, besefte ik pas ten volle hoezeer dit verbonden is met zelfloosheid. Het was een transformerend inzicht. Ik besloot daarom enkele van de leringen over *bodhicitta* in mijn vipassana onderricht op te nemen. Het maakt het zoveel rijker!

Zo heeft iedere traditie zijn specifieke kracht. Zolang we er maar geen rommeltje van maken is het een uitdaging om van elkaar te leren. Pas over honderden jaren zal blijken of we met die verscheidenheid aan kennis wijs zijn omgesprongen.'

Hoe kijkt u naar de tendens om de boeddhistische leer te verpakken in andere termen, zoals het nu zo populaire Mindfulness Based Stress Reduction, dat mensen aantrekt die verder geen interesse hebben in het boeddhisme?

'Het resultaat is afhankelijk van het niveau waarop je beoefent. Een lager niveau van beoefening levert minder resultaat, veel beoefening geeft veel resultaat! Inderdaad is er maar weinig van de boeddhistische leer expliciet aanwezig in *MBSR*, maar als middel om stress te verlagen en pijn wijs te hanteren werkt het uitstekend. Jon Kabat-Zinn kwam overigens op het idee voor *MBSR* tijdens een zesweekse retraite in ons centrum. In zekere zin is *Mindfulness* een meer wereldse toepassing van de dharma, zodat iedereen er zijn voordeel mee kan doen.'

Hoe bent u eigenlijk zelf in contact gekomen met het boeddhisme en meditatie?

'Nadat ik mijn universitaire studie filosofie in 1966 had beëindigd, ging ik in dienst bij het Amerikaanse vredescorps in Bangkok, Thailand. Ik gaf er Engelse les en sloot me aan bij een discussiegroep voor westerlingen in de beroemde marmeren tempel. De discussiegroep werd begeleid door een Engelse en een Indiase monnik. Ik was eenentwintig jaar, en alles was nieuw en exotisch voor me. Ik liep over van enthousiasme en ik stelde zoveel vragen dat er op den duur steeds minder mensen kwamen. Uiteindelijk vroeg daarom één van de monniken heel tactvol of ik geen zin had om te mediteren. Ik had nog nooit iemand zien mediteren en wist er helemaal niets van af. De monnik legde me de basisprincipes van het gewaarzijn van de ademhaling uit en ik vertrok naar mijn kamer. Ik pakte al mijn ▸

kussens bij elkaar en zette de wekker op vijf minuten want dat vond ik wel genoeg. Toch gebeurde er iets wonderlijks tijdens die eerste meditatie. De gewaarwording dat je de geest ook van binnenuit kon onderzoeken was voor mij een openbaring! Ik was daar zo uitgelaten over dat ik zelfs mijn vrienden uitnodigde om naar me te komen kijken terwijl ik mediteerde.' Lacht: 'Dat hebben ze trouwens maar één keertje gedaan.'

Heeft meer dan veertig jaar intensieve beoefening effect op u gehad? Is uw leven erdoor veranderd?

'Dat hoop ik van harte! Wat ik er nu over kan zeggen is dat mijn geest veel soepeler is geworden. Tijdens die jaren van beoefening merkte ik telkens opnieuw dat ik zelf lijden creëer door vast te houden aan gedachten of me erin te verliezen. Lijden door gehechtheid aan meningen of oordelen, lijden door afhankelijkheid van emoties: alles passeert de revue. Eenvoudigweg door het bij herhaling kijken naar die gehechtheden verliezen ze langzaam maar zeker hun grip op de geest. De gedachten en emoties komen nog steeds op, maar nu herken ik ze en laat ik ze gaan zonder strijd. Om een voorbeeld te geven: vorig jaar nam ik deel aan een zes maanden durende retraite. Tijdens die retraite las ik uiteraard ook boeddhistische teksten zoals over de leer van bevrijding door het ophouden van begeerte. Voor de zoveelste keer las ik de beroemde woorden die Boeddha na zijn verlichting uitsprak: *je zult nooit meer een huis van 'zelf' bouwen*. In de laatste twee zinnen vermeldt Boeddha dat het ongeconditioneerde én het ophouden van de begeerte bereikt is. Die zinnen heb ik ontelbare keren gelezen en onderwezen. Maar ik plaatste op de één of andere manier het einde van begeerte voor mezelf altijd ver weg in de toekomst. Tijdens die retraite werd ik voor het eerst gewaar hoe we de vier edele waarheden [Er is lijden, er is een oorzaak van lijden, lijden kan worden beëindigd en er is een pad dat leidt tot opheffing van lijden, red.] van moment tot moment kunnen ervaren. Zelfs in het kleinste moment is de natuur en energie van begeerte duidelijk waarneembaar, bij iets heel miniems bijvoorbeeld, zoals bij het verlangen naar de volgende ademhaling. Door die energie van begeerte in elk moment te beschouwen, merkte ik op dat er ook ogenblikken zijn dat er geen verlangen is. Het is veel dichterbij dan ik dacht! Het was een totaalervaring, niet van het hele pad maar van een deeltje ervan. Alles kwam plots glashelder bij elkaar. Door keer op keer hetzelfde te horen rijpt onze beoefening en begrijpen we steeds meer. Het drong toen nog sterker tot me door dat iedere traditie hiernaar wijst.'

'Beschouw de energie van de begeerte'

Zou het boeddhisme iets in de politiek kunnen betekenen?

'Ik vermoed dat het boeddhisme niet erg succesvol zal zijn in de politiek, maar het is wel een boeiende vraag. De *dharma* sluit niemand uit, de leer is er voor iedereen los van politieke overtuigingen — zelfs als die erg extreem zijn. Boeddha gaf onderricht aan despotische koningen en armen tegelijk. Het gevaar van een boeddhistische politieke partij schuilt erin dat het mensen buitensluit die niet dezelfde politieke waarden delen. Aan de andere kant draagt het boeddhisme een aantal belangrijke waarden uit die op zich zouden kunnen bijdragen aan het maatschappelijk welzijn op verschillende vlakken, dus ook het politieke vlak. De uitdaging ligt met name op het vlak van de juiste motivatie, en dat is geen eenvoudige zaak. Ik heb in Amerika veel gewerkt met milieuactivisten die overigens schitterend werk doen. Maar omdat hun motivatie meestal berust op woede in plaats van compassie krijgen ze vaak te kampen met burn-out. Ze strijden misschien voor een juiste zaak, maar hun motivatie komt uit de verkeerde bron. Een zin waar ik veel van hou en die me erg geholpen heeft in mijn dagelijkse beoefening is: *alles berust op motivatie*. Deze zin duidt rechtstreeks op het belang van opmerkzaamheid. Hij wijst tegelijkertijd naar de kwaliteit van de moed die nodig is om de waarheid omtrent onszelf onder ogen te zien. Zijn we daartoe echt bereid? En hij verwijst ook naar het begrip dat zo essentieel is binnen de *dharma*, dat al onze acties gevolgen hebben. In dat ene zinnetje zit een belangrijke les uiterst compact vervat. Hij wijst rechtstreeks naar ons hart. We moeten opmerkzaam zijn om onze motivaties te kennen. En omdat alles rust op de zuiverheid van onze motivatie moeten we dus zeer oplettend zijn. Van daar uit kan zich dan de hele *dharma* ontvouwen.' •

JOSEPH GOLDSTEIN

Joseph Goldstein is samen met Jack Kornfield en Sharon Salzberg de oprichter van de Insight Meditation Society in Barre (IMS, nvdr) Massachusetts, USA. Zie de website www.dharma.org.

Joseph Goldstein schreef de boeken *De opkomst van een westers boeddhisme* (Servire, ISBN 9789021538167, € 19,99), *Op zoek naar het hart van wijsheid* (met Jack Kornfield) (Asoka, ISBN 905670043X, € 18,95) en *Vipassana* (Asoka, ISBN 9056700472, € 15,50).

De website van Stichting Inzicht Meditatie Nederland (vipassana-meditatie) is www.simsara.nl

Dorine Esser is journaliste en redactielid van Vorm & Leegte.
Frits Koster beoefent vipassana- of inzichtmeditatie. Hij leefde vijf jaar als monnik in Zuidoost-Azië en is auteur van diverse boeken, waaronder *Bevrijdend inzicht* (Asoka, ISBN 9056700324, € 16,45). Bij Asoka verscheen ook een cd van Frits Koster: *Inzichtmeditatie* (ISBN 9056700570, € 15,50). Zie ook www.fritskoster.nl.

Ademen

Dingeman Boot

Direct na de geboorte beginnen we met onze eerste ademhaling – het is wel eens spannend of dat goed verloopt – en we sluiten het leven af met een laatste ademtocht. Als we inademen komt er lucht in onze longen. De longblaasjes geven de aanwezige zuurstof aan ons bloed. Het bloed voorziet vervolgens alle lichaamscellen van zuurstof voor onderhoud en vernieuwing.
De wijze waarop wij ademhalen heeft effect op ons fysieke, energetische en geestelijke lichaam. Daarom speelt de ontwikkeling van een goede ademhaling in de yoga zo'n belangrijke rol. De oefeningen zijn erop gericht te komen tot de yoga- of volledige ademhaling, waarbij we tijdens de inademing achtereenvolgens voelen: de buik-, de flank- en de borstademhaling.
Veel mensen (en vooral vrouwen) hebben vrijwel uitsluitend een borstademhaling. Die is nogal oppervlakkig, met alle negatieve gevolgen van dien. Bij een goede, volledige ademhaling krijgen we niet alleen meer zuurstof binnen, maar brengen de longblaasjes ook meer zuurstof naar het bloed en er zal meer energie (*prana*) naar binnen stromen. Daarnaast zal iedere ademhaling langer duren en heb je minder ademhalingen per minuut, wat een rustgevend effect heeft. Iedereen kan vollediger ademhalen, maar het vereist wel de nodige motivatie om dagelijks te oefenen.

Oefening

1. Ga in de kleermakerszit of op een stoel in een goede houding zitten: de romp en het hoofd op een natuurlijke wijze opgericht, zodat de buikademhaling goed kan functioneren. Als je op een stoel zit zet dan de voeten plat op de vloer.
2. Voel je hele lichaam, voel de verschillende onderdelen van je lichaam en laat ze allemaal zoveel mogelijk tot ontspanning komen.
3. Richt je aandacht op je ademhaling: de inademing, de uitademing en de korte pauze na de uitademing. Na een ogenblikje ga je tijdens iedere inademing na of je achtereenvolgens de buik-, de flank- en de borstademhaling kunt voelen..
4. Om dat te controleren kun je je handen op je buik, je flanken of je borst plaatsen.
5. Door heel bewust de aandacht op deze drie onderdelen te richten ontwikkel je de volledige ademhaling.
6. Wanneer je niets of bijna niets voelt in de buik, is het raadzaam een poosje dieper in en uit te ademen, waarbij je de adem voor je gevoel tijdens de inademing laat doorstromen naar je bekkenbodem.
7. Sluit af door de ademhaling weer op een natuurlijke wijze te laten plaatsvinden, waarbij je zonodig de inademing voor je gevoel weer zoveel mogelijk naar beneden laat doorstromen.

Doe deze eenvoudige ademhalingsoefening dagelijks enkele malen per dag: om te beginnen ongeveer twee minuten en opvoeren tot ongeveer tien minuten. Uiteindelijk kun je deze oefening ook staande op iedere plaats uitvoeren. Het is een geschikte oefening om tot ontspanning en rust te komen, of om te voorkomen dat je gespannen wordt. Omdat het een concentratieoefening is, kan het bovendien een belangrijke voorbereiding vormen voor de meditatie. ●

Dingeman Boot leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.


FOTO: ONBEKEND

Wees een lotus in troebel water

Media zetten zwaar geschut in om de kijker te raken. Je emoties worden steeds meer geprikkeld. Het lijkt alsof je energie weglekt. Hoe kun je dan toch zorgen voor heldere energie?

FOTO: SIMON McCONICO

Diana Vernooij

Het is tragisch, vindt **Riekje Boswijk,** dat mensen denken dat ze zich reusachtig vermaken in de reuzenpython in de Efteling en met al hun computerspelletjes. Terwijl er in wezen sprake is van steeds grotere pijn, want de steeds grovere prikkels veroorzaken een steeds grotere verharding. Ze vindt het een zeer zorgwekkende ontwikkeling. Boswijk: 'Omdat mensen de zachtere gevoelens van het hart niet meer voelen, zoeken ze "hardere" gevoelens op: opwinding, sensatie. Mensen hebben steeds sterke prikkels nodig: alle mogelijke vormen van heftig, en meer of minder gewelddadig, vermaak. En daaraan raken ze verslaafd, want deze vorm van plezier komt niet in het hart aan en zal nooit werkelijk bevredigen. Omdat er geen werkelijke vervulling ontstaat, moet er steeds weer nieuw vermaak aangevoerd worden, steeds sterkere prikkels om hetzelfde resultaat te veroorzaken.'

Boswijk ziet de oorzaak van deze ontwikkeling in de manier waarop kinderen worden benaderd. 'In de meeste gevallen wordt de gevoeligheid van kinderen domweg niet opgemerkt. Soms ook worden ze afgekeurd en 'overgevoelig' genoemd, aanstellerig. In het ergste geval worden ze uitgelachen of vernederd wanneer ze hun gevoel tonen. Het gevolg is dat kinderen hun hart afsluiten door hun gevoeligheid te overschreeuwen. Ze kunnen dan niet meer in hun hart geraakt worden; ze hebben zich verhard.'

Mensen raken hun basale gevoeligheid zo in de loop van hun jeugd kwijt. 'Het hart wordt op den duur totaal onbereikbaar. Dat geeft een pijnlijk gevoel van leegte in het hart. Het komt erop neer dat mensen hun innerlijke pijn en leegte onbewust

houden door zich voortdurend te richten op de buitenwereld en alle prikkels die daar zijn.'

Het toenemende lawaai in de openbare ruimte, opdringerigheid op tv en gewelddadige computerspelletjes ervaart **Rients Ritskes** als een uitdaging. 'En uitdagingen zijn er altijd geweest. Nu is dat lawaai en de vele beelden van geweld. Vroeger waren het onrechtvaardige machtverhoudingen, honger, stank — en dat zijn het nog in sommige delen van de wereld.' Het is volgens Ritskes de kunst om je er niet eerder dan nodig slachtoffer te voelen. Het valt niet mee geweldsbeelden of verslavende computerspelletjes te weerstaan, maar vroeger gingen kinderen naar het marktplein om mensen aan de schandpaal te bekogelen met eieren of, erger nog, om te zien hoe mensen werden onthoofd. Misschien zijn de computerspelletjes erger, misschien was het zien van onthoofdingen erger. 'De kunst van alle tijden is om bij je diepere zelf te blijven.' Toch zal het ook van alle tijden blijven, denkt Ritskes, dat sommigen leren om te gaan met de omstandigheden en anderen deze kunst niet onder de knie krijgen. 'Een uitdaging inspireert de één om iets te gaan veranderen, terwijl de ander er voor de rest van zijn leven gek van wordt.'

Sleutel

Spelletjes verbieden, media beperkingen opleggen, het is voor **Jean Karel Hylkema** geen optie. Verboden nodigen mensen eerder uit er tegen in te gaan dan dat zij zich daardoor laten leiden of afschrikken. Het werkt wél om zelf een voorbeeld te zijn. 'Dan gaan mensen op een gegeven moment aan je vragen hoe het komt dat je bent wie je bent. Dan is er een kans dat zij open komen te staan om de dharma te horen. Wanneer mensen gaan begrijpen dat zij door de huidige samenleving voortdurend worden verleid om zichzelf schade toe te brengen, zullen zij ook gaan inzien dat ieder mens van haar of zijn geboorte af de sleutels tot het eigen geluk en dat van anderen zelf in handen heeft.'

Boswijk zou het tij in de maatschappij willen keren, maar weet niet goed hoen. De trend van meer geweld en minder gevoeligheid lijkt een zichzelf versterkend proces dat nauwelijks meer stop te zetten is. Ze vindt eigenlijk dat overdadig geweld verboden zou moeten worden, en overdadige seks ook. Maar verbieden is nauwelijks effectief. Bovendien is alles wat verboden is extra aantrekkelijk, zeker voor pubers.

In plaats van te vechten tégen geweld is het beter te zorgen vóór gevoeligheid, betoogt Boswijk. De nadruk zou in de opvoeding en op scholen moeten liggen op voelen, zorgvuldig omgaan met elkaar, aandachtig zijn. 'Eigenlijk allemaal dingen die kinderen uit zichzelf willen en doen.' Het zou gewoon moeten worden om van tijd tot tijd "in te keren" in plaats van voortdurend naar buiten gericht te zijn

Zwembad

Edel Maex ziet deugdzaam leven zelf als eerste en belangrijkste voorwaarde voor innerlijke rust. De Boeddha geeft deze raad voortdurend aan monniken én leken. Want eigenlijk, vindt Maex, is er niets nieuws onder de zon. 'Het is natuurlijk *bon ton* om te klagen over wat er allemaal in deze tijd en deze maatschappij misloopt en hoe dat "mijn" welzijn, "mijn" energie aantast. De Boeddha maakte er in zijn tijd in ieder geval korte metten mee door de bal radicaal terug te kaatsen. Je hoeft niet te wachten tot de wereld verandert.' De Boeddha legde het accent op vriendschap. 'Associeer je met mensen die je hierin steunen: wees samen een gemeenschap. Dat is je natuurlijke milieu waar je beschermd bent. Die gemeenschap steunt je in de wereld te staan.'

Maex maakt de vergelijking met een lotusbloem. Laat ons zuiver zijn als een lotus in troebel water — dat zingt men in het maaltijdritueel van de soto zen [de oudste school van het zenboeddhisme, red.]. De lotus geeft haar schoonheid onbevangen temidden van een troebele wereld. Ze gedijt niet ondanks, maar juist dankzij het drabbige water waar ze middenin staat. Maex: 'Een lotus kan niet bloeien in een zwembad, maar heeft modder nodig om in te wortelen. Zo ook hoeft het lijden je helemaal niet te weerhouden om te bloeien. Deze werkelijkheid is leefbaar, ondanks de schijn van het tegendeel. En meer nog: bevrijding is mogelijk in deze werkelijkheid. We gaan de wereld niet veranderen door er ▸

HET PANEL

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:

- **Christa Anbeek** – universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar
- **Henk Barendregt** – hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana
- **Riekje Boswijk-Hummel** – therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij Thich Nhat Hanh
- **Jean Karel Hylkema** – manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme
- **Edel Maex** – psychiater, auteur, beoefent zenmeditatie bij de Dana Sangha in Antwerpen
- **Rients Ritskes** – coach, auteur, managementtrainer, zenleraar
- **Varamitra** – opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, geïnspireerd door hedendaagse poëzie en kunst, leraar Westerse Boeddhisten Orde
- **Han F. de Wit** – auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme
- **Paula de Wijs** – directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme

over te zeuren, maar door er als een lotus midden in te staan.'

Hylkema geeft een concreet voorbeeld van de manier waarop je een lotus in troebel water kunt zijn. 'Door in je beoefening en praktisch handelen negativiteit uit je omgeving in te ademen, naar je hart te brengen en deze daar te confronteren met je boeddhanatuur, lost de negativiteit op. Vervolgens geef je met je uitademing je liefde, geborgenheid en positieve energie aan je omgeving terug. Je zult merken dat door deze beoefening jouw energie niet afneemt, integendeel, ze neemt toe! Dat zal je vertrouwen in de boeddhanatuur versterken. Je wordt een stabiel element in de samenleving.'

Door goede beoefening leer je steeds scherper zien dat jouw ervaring van de werkelijkheid niets anders is dan je eigen schepping, waar je zelf verantwoordelijk voor bent. 'Ontwikkel de motivatie om jouw ervaring van de werkelijkheid zo zuiver mogelijk te houden. Je kunt er zo voor zorgen dat je energie niet weglekt, waardoor je deze voor nuttiger doeleinden kan gebruiken.'

Vogeltjes

Ritskes is blij dat hij als meditatieleraar een kader kan scheppen waarin mensen de discipline en rust kunnen ontwikkelen om weerstand te bieden aan alle vormen van geweld. 'Dagelijkse meditatie biedt een zekere verlichting van overheersing door drukte en lawaai. Door te leren mediteren kunnen mensen discipline en rust ontwikkelen.'

Hoe moeilijk het is rust te vinden in een hectisch leven vertelde een manager die Ritskes coachte. Ritskes: 'Hij kwam binnen en zei: "Hè, hè, het is eindelijk gelukt. Na twee jaar dagelijks veertig minuten mediteren, vele coachingsgesprekken en een retraite heb ik de rust die ik zocht weer een beetje hervonden. Ik durf mijn mobiel zo nu en dan thuis te laten en kan eindelijk weer met volle aandacht naar mijn dochter luisteren."'

Vroeger was het net zo moeilijk als nu om met je aandacht in het hier en nu te blijven, denkt Ritskes. Maar tegenwoordig hebben meer mensen de keuze om iets te doen aan de onrust in ons hoofd. Meditatie en *mindfulness* vindt hij goede wegen, die universeel en gemakkelijk toepasbaar zijn. Tegelijk vragen ze veel discipline. 'Maar lukt het om te mediteren, dan is toegenomen rust haast gegarandeerd.'

Zijn mooiste feedback op dit punt kreeg hij tijdens een bedrijfstraining. Na veertien dagen vroeg Ritskes of mensen hadden gemediteerd en of ze een effect ervoeren. Eén van de deelnemers vertelde netjes twee keer per dag twintig minuten te hebben gemediteerd. Hij merkte een heel aangenaam resultaat: hij had op zijn fietstocht naar het werk de vogels weer horen fluiten. Dat had hij in geen jaren meer waargenomen. Zes weken later stelde Ritskes dezelfde vraag. 'Hij mediteerde nog steeds twee keer twintig minuten en ja, hij had nóg meer resultaat dan de eerste keer. Hij hoorde de vogels nu ook fluiten als hij weer terug van zijn werk naar huis fietste.'

'Je kunt beter zorgen voor gevoeligheid dan vechten tegen geweld'

Diana Vernooij is redacteur van *Vorm & Leegte*.



FOTO: JOE HO

Roekenkolonie

Vraag: *Ik irriteer me aan geluiden in de omgeving als ik mediteer. Hoe ga ik hiermee om?*

Frits Koster: Meditatie zou je kunnen beschrijven als het innerlijke vrede sluiten met de wereld zoals we die kennen. Dit klinkt bedrieglijk eenvoudig. Soms lukt dit wel, maar vaak ook niet. Geluid kan prachtig zijn; bijna iedereen luistert bij tijd en wijle naar mooie muziek. Maar er zijn ook geluiden die we ondergaan met afgrijzen en afkeer. Zo is het snerpende geluid van een krijtje op een schoolbord voor sommigen de meest onplezierige herinnering aan de lagere school. Anderen krijgen kippenvel van het gekras van duivenpootjes op een aluminium dak of verkrampen bij het schrille geluid van een remmende trein. Vrede sluiten is wat dat betreft beslist niet altijd eenvoudig!

Een paar jaar geleden kwam Sonja (gefingeerde naam) een meditatiecursus bij mij volgen vanuit een voor haar vreselijk lijden. Ze had een prachtig huis aan de rand van een klein bos gekocht. Het bleek echter dat er in het bos een grote roekenkolonie leefde. Het leven van Sonja en haar man werd al gauw volledig beheerst door deze roeken; toen ze er over praatte werd ze al boos. Ik zei Sonja niet dat ze maar vrede moest sluiten met het geluid. Dat had ze zelf al geprobeerd, maar tevergeefs. Ik gaf haar het advies om eerst eens vrede te sluiten met de boosheid, het afgrijzen en de wanhoop die ze zo overduidelijk ervoer. Ik vroeg Sonja om, iedere keer dat ze dergelijke emoties zou tegenkomen, de boosheid als het ware te begroeten – niet als een negatief iets maar als een waardevol aandachtsobject. Het opmerken van de boosheid scherpt immers de opmerkzaamheid en is in die zin een dankbaar meditatieobject.

Een week later vertelde Sonja dat ze eerst veel boosheid was tegengekomen. Ze was boos geweest op de roeken en op de vorige bewoners die de kolonie hadden verzwegen. Na enkele dagen was haar stemming omgeslagen in somberheid, maar nu was ze veel rustiger geworden; er leek meer acceptatie te zijn.

Vervolgens gaf ik haar het advies om – elke keer dat ze geluiden hoorde – deze erkennend en realiteitsgetrouw te observeren en op te merken als het horen van geluid. Mocht er dan een emotie of gedachte bijkomen, dan kon ze ook deze erkennend opmerken als emotie of gedachte. Aan het einde van de cursus gaf Sonja aan veel meer vrede te hebben met de aanwezigheid van de roeken en hun gekras soms zelfs te benoemen als gezang.

Op eenzelfde manier heb ik ooit vrede gesloten met een rattenfamilie die 's nachts danste over de zoldering van mijn meditatiehutje in Thailand. Geluiden en emoties die we gewoonlijk als verstoring ervaren, blijken ons veel minder last te bezorgen als we ze niet vijandelijk tegemoet treden. Wanneer we ze open, erkennend maar ook objectief aanschouwen, blijken ze ons paradoxaal gezien minder te beheersen. Zo krijgen we volgens de boeddhistische psychologie een betere verstandhouding met onszelf en met onze omgeving. We kunnen op deze manier innerlijke ruimte en stilte ervaren in het rumoer van het dagelijkse leven. •

Frits Koster beoefent vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië, is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.
Zie www.fritskoster.nl.

Vragen over meditatie voor Frits Koster kunt u mailen naar redactie@vormenleegte.nl o.v.v. 'Koster'. De redactie selecteert een vraag en legt die aan hem voor.



FOTO: CHRISTIAN MISJE

In de rij voor meditatieles

Meditatie, lofzang, lekker eten, muziek en dans uit verschillende culturen. Een schitterende omgeving en leuke mensen. De tiende editie van het 'Feest van het boeddhisme', dat op 9 september plaatsvindt in het park van het Tibetaanse instituut Yeunten Ling in Huy, in de Belgische Ardennen, trekt ruim 1600 mensen.

Joop Hoek

Verbazingwekkend hoe stil een grote massa mensen kan zijn. Gezeten op het grasveld tegenover het enorme beeld van boeddha Shakyamuni luisteren bezoekers bij de opening van het festijn anderhalf uur ademloos naar de lofzangen van leraren, monniken en nonnen uit verschillende tradities. De eerbewijzen op het grote podium zijn voor velen het moment om te mediteren of even rustig te genieten van het moment. De plechtigheid is een aanloop naar de festiviteiten later op de dag. In de middag, na het eten van lekkere hapjes uit onder meer de Chinese, Vietnamese en Tibetaanse keuken, is het met de stilte op het grote podium en onder het publiek gedaan. Er werd plezier gemaakt, flink gelachen en geklapt voor dansers, zangers en leden van een Kong Fu groep, die de dans van de leeuw opvoert. Muzikanten, dansers en zangers van de Tibetaanse gemeenschap in België geven een impressie van cultuuruitingen in Tibet. En ook Nepal en zelfs Spanje zijn muzikaal vertegenwoordigd.

'Het is een echt volksfeest geworden', vindt Frans Goetghebeur, voorzitter van de Boeddhistische Unie België (BUB) en organisator van het festijn. 'Toen de Unie is opgericht, spraken de organisaties met elkaar af dat ze één keer per jaar bij elkaar zouden komen. Daaruit is dit feest voortgekomen. Het is pretentieloos, spontaan, zonder rangen en standen. Gemaakt door de mensen zelf.'

Magazijn

Boven de deelnemers rijst de nieuwe, in aanbouw zijnde tempel uit. Veel mensen nemen de kans waar om interieur en altaar te bewonderen. Op het altaar staan tien houten, ongeveer 300 jaar oude boeddhabeelden. Ze werden onlangs aan Yeunten Ling geschonken door de Antwerpenaar Noël Vermeersch, ook op het feest aanwezig. 'Drie jaar geleden zat mijn zoon in Thailand vast, ten onrechte verdacht van moord. Dat waren voor ons hectische maanden. In die tijd reed ik in België langs een magazijn en zag daar een prachtig houten boeddhabeeld staan. Volgens de verkoper gemaakt voor families die zelf boeddhabeelden voor tempels maakten. Ik heb dat beeld gekocht en ben de volgende dag de andere negen gaan halen. We waren bijna failliet, hadden alleen ons huis nog, maar ik handelde vanuit mijn hart. Ik heb ze aan Yeunten Ling geschonken, omdat ik vind dat ze hier thuishoren. En de lama's wilden ze dolgraag hebben', zegt Vermeersch. Als dank ontving het echtpaar Vermeersch een thanka uit handen van Lama Karta.

Binnen is slechts het geluid van knerpend gravel onder de schoenen van de voorbijgangers op het pad te horen. In de tempelruimte, naast het podium op het grasveld, wordt gemediteerd



FOTO'S: JOOP HOEK





onder leiding van een zenleraar. De ruimte puilt bijna uit door de vele belangstellenden. Ze hebben uitleg gekregen over het nut en doel van meditatie. 'Probeer naar de plaats in je lichaam te gaan waar je liefde kunt geven. Er zijn mensen die zeggen: "Ik heb zo'n plaats niet". Ga dan naar je verlangen om liefde te geven, dat heeft iedereen'. Een slag op een klankschaal kondigt het begin van de meditatie aan. Twintig minuten later klinkt opnieuw een helder geluid en is de meditatie afgelopen. Een nieuwe groep staat al te wachten.

Meegesleept

'Ik ben naar dit centrum gekomen om vrede in mij zelf te vinden. Hier, in de tempel, onderga ik de goede invloed van het boeddhisme. Thuis is dat vaak een probleem omdat het er te druk is. Ik noem mijzelf een sympathisant en ben nog op zoek naar de voor mij ware traditie. Maar hier voel ik me thuis', zegt Michel Galberter (59) uit Louvain-La-Neuve, een universiteitstad in Waals-Brabant.

Marina van Gelder (48) uit Geel bij Hasselt zegt een onwetende te zijn. Een vriend 'sleepte haar mee' naar Huy. Het is de eerste keer dat zij kennismaakt met het boeddhisme. De ceremonies voor het boeddhabeeld van die ochtend spreken haar aan. Zo rustig en vol intenties. En de vriendelijkheid en goede sfeer op het terrein. Zij geniet van de dingen die op haar afkomen. De man die haar inspireerde om mee te gaan naar het centrum in de Ardennen is Luc Ruttene uit Eksel in Belgisch Limburg. Ook een zoeker. Op Sri Lanka maakte hij kennis met het boeddhisme. 'Zoals mensen daar respectvol met elkaar omgaan, dat spreekt mij aan. Ik probeer nu te leven volgens boeddhistische normen. Niet te veel eten en drinken. Liefde en respect tonen. Het is voor mij een feest om hier te zijn. Heel bijzonder.'

Joop Hoek is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

ENERGIE →

Het tempo waarin we leven en werken ligt hoog: we draven van hot naar her, worden afgeknepen door dwingende *targets* en *deadlines* en proppen elk moment van de dag vol met afspraken en activiteiten. Bovendien worden we dagelijks overspoeld door informatie die via gsm, e-mail, internet en televisie tot ons komt. Wat we op dit soort momenten nodig hebben, is een flinke stoot energie, zodat we weer enthousiast de dingen kunnen doen die op ons pad komen.
Energie of *virya* is een van de zes paramita's die het boeddhisme onderscheidt. Deze paramita's of perfecties zijn kwaliteiten die we door oefening kunnen ontwikkelen. De artikelen in dit themagedeelte maken duidelijk hoe. •



FOTO: MATTHIEU RICARD

Met geloof kruist men de vloed.
Met waakzaamheid kruist men de zee.
Door energie overwint men het lijden.
Door inzicht wordt men volledig rein.

—BOEDDHA

Sutta-Nipata 184; uit: *Verzameling van korte teksten*, Deel I, Asoka, p. 64



Geef al je energie, nu!

Juist van half leven word je moe, weet de westerse woudmonnik Ajahn Brahmavamso. En als we moe zijn, bezorgen we onszelf en anderen veel ellende. Maar als je je energie in het moment stopt, zal je geest energieker en vredelievender worden.

Ajahn Brahmavamso

Een Australische jongeman vatte ooit het plan op de Thaise meditatieleraar Ajahn Chah te bezoeken. Hij wilde hem enkele indringende vragen stellen. Ajahn Chah woonde in een woudklooster. De reis ernaartoe was lang en ingewikkeld, maar eindelijk vond de jongeman de meester, die bij zijn hut zat en een lezing gaf. Er waren zeer veel mensen gekomen om naar hem te luisteren, van heinde en verre — Ajahn Chah was toen een beroemde leermeester. De jongeman, die zo veel diepzinnige vragen had, begreep dat hij in deze menigte weinig kans had ze rechtstreeks aan Ajahn Chah te stellen. Zijn tocht was in feite tevergeefs geweest.
Teleurgesteld draaide hij zich om en liep terug naar de plaats waar de taxi hem had gebracht. Omdat het nog zeker een uur zou duren voordat de taxichauffeur terugkwam, besloot hij zijn tijd nuttig te besteden. Hij pakte een tak en begon de bladeren die op de grond lagen bij elkaar te vegen. Nadat hij ongeveer een kwartier daarmee bezig was, voelde hij een hand op zijn schouder. Hij draaide zich om en ontdekte dat de hand toebehoorde aan de grote meester Ajahn Chah. Deze zei tegen hem: 'Als je aan het vegen bent, doe dat dan met alles wat je in je hebt.'
Dit lijkt een eenvoudige les maar voor de jongen waren het woorden die hij zijn leven lang niet meer zou vergeten. Hij begreep dat Ajahn Chah hem een les had gegeven die gold voor alles wat hij deed. Wat je bezigheid ook is — bladeren vegen, mediteren, een lezing houden — ga er helemaal voor, doe het niet halfslachtig! Zet je er volledig voor in, niet voor negentig procent, zelfs niet voor 99,9 procent maar geef je voor de volle honderd procent!

AJAHN CHAH

Ajahn Chah werd in 1918 in het dorpje Baan Koor in Thailand geboren. Zijn jonge jaren bracht hij als monnik door in het regionale klooster. Na enige jaren verliet hij dit voor een zwervend bestaan. Daarbij kreeg hij onderricht van diverse meditatiemeesters uit de Thaise woudtraditie. In 1954 keerde hij naar zijn geboortedorp terug en stichtte daar een klooster in het Pah Pong-bos. In dit klooster verbleven sindsdien vele Thaise en buitenlandse boeddhisten. Ajahn Chah werd één van de bekendste boeddhistische leermeesters. Hij onderwees de dharma (boeddhistische leer) op een eenvoudige en heldere wijze. Zelf schreef Ajahn Chah geen boeken, maar er zijn wel toespraken van hem door anderen op papier gezet. In het Nederlands is er bijvoorbeeld de uitgave van Jack Kornfield en Paul Breiter, *Een stille woudvijver* (Asoka, 2000). In 1996 stierf Ajahn Chah na een lang ziekbed.

Rotklus

Vaak denken we: waarom zou ik me inzetten? Daar word ik alleen maar moe van, dat kost me te veel energie. Maar dat is niet zo. Als je iets met heel je wezen doet, gééft het je juist energie. Als je helemaal opgaat in wat je doet, creëer je energie. Op het moment dat je met volledige inzet je bezigheden verricht, start je energie op, precies zoals je je computer opstart.
Als je dat wat je moet doen negatief benadert, zal je energie echter weglekken. We klagen vaak over wat we moeten doen: 'Wat een rotklus! Waarom moet ik dat doen? Ik ben altijd degene die daarvoor opdraait!' Klagen over wat je moet doen, slurpt energie. Stop daarmee! Wees in het moment, klaag niet en doe wat je hebt te doen. Vooral als je moe bent. Anders loop je het gevaar in een neerwaartse spiraal terecht te komen van vermoeidheid, klagen en boosheid. Omarm wat je moet doen en je energie gaat weer stromen. Wees voor honderd procent aanwezig bij wat je doet, houd niets achter. Bij degenen die zich inhouden, die niet volledig aanwezig zijn, neemt de energie af en af en af. Maar als je je volle inzet geeft in het huidige moment, dan neemt je energie almaar toe.
Ik heb dit zelf ooit ervaren in mijn beginjaren als monnik. Er waren een paar jonge monniken die geordineerd zouden worden. Toentertijd was het in onze traditie de gewoonte dat je bij die gelegenheid je eigen pijen maakte: een onderpij, een bovenpij en een reservepij. Je begon met een enorme lap witte stof die ▸


FOTO'S: SANDER KAMP

gewassen moest worden. Daarna naaide je de pijen volgens vaste voorschriften. Dat kostte je zo'n twee of drie dagen. Daarna moesten de gewaden geverfd worden. Die verf maakte je zelf van de vruchten van de *nangka*-boom. Je hakte de vruchten in stukken en kookte ze in een grote ketel die boven een handgemaakt vuur hing. Na uren had je dan een klein beetje sap en dat kon je als verf gebruiken. De verf ging samen met de pijen in de grote ketel en dan moest je de gewaden eindeloos ronddraaien. Daarna droogde je de pijen en je keerde ze van tijd tot tijd om, zodat de verf zich gelijkmatig over de stof verspreidde. Daarna begon alles weer van voor af aan: in de ketel, drogen en keren. En dit deed je wel vier of vijf keer; pas dan hadden de pijen de juiste kleur. Het was een tijdrovend en zwaar karwei. Eigenlijk was het een soort test om te kijken of je wel echt monnik wilde worden. Deze keer waren er drie monniken die geordonneerd zouden worden. De mannen waren al zeker veertig uur onafgebroken bezig met hun gewaden. Je kon zien dat ze echt doodop waren. Op de laatste avond voordat ze geordonneerd zouden worden, ging ik naar ze toe. Ik zei tegen hen: 'Ga even rusten, ik zal op jullie ketels letten.' Ze schoten weg, zo blij waren ze dat ze even mochten slapen. Ik bleef de hele nacht op en werkte hard. Om drie uur in de ochtend werden we altijd gewekt voor het ochtenditueel. Normaal gesproken voelde ik me dan nog heel slaperig, maar deze keer was ik topfit. En dat bleef ik ook de rest van de dag. Ik vroeg aan de abt: 'Hoe kan het toch dat ik me helemaal niet moe voel, terwijl ik al zo veel uren wakker en actief ben?' Hij antwoordde: 'Omdat je anderen hebt geholpen en niet alleen aan je eigen wensen en behoeften dacht, heb je goed karma gecreëerd. Als je dat doet, boor je een enorme bron van energie aan.

Goede zaak

Ik heb dat later nog een paar keer aan den lijve ervaren: als je goed karma voortbrengt, levert dat je niet alleen veel energie op, maar ook vreugde, geluk en goedheid. Energie is geluk. Als je werkt voor een goede zaak, word je energieker. En de energie die je krijgt als je goed karma opbouwt -als je iets voor een ander doet uit vriendelijkheid en compassie zonder zelfzuchtig te zijn- is een heel ander type energie dan de energie die cafeïne je levert: de energie van de geest is geluk, de energie die koffie je geeft, is enkel een opkikker voor je lichaam. Als je liefdevolle daden verricht en je daar helemaal aan overgeeft, krijg je er niet alleen energie van maar word je ook gelukkiger, omdat je totaal verbonden bent met dat wat goed, nobel en mooi is in het leven. Grijp dus elke gelegenheid aan om iets goeds of aardigs voor een ander te doen!

En bedenk: er is geen grens aan hoeveel energie je aankunt. Net zo goed als er geen grens is aan het geluk dat je kunt ervaren. Wij, monniken, kennen een hoog energieniveau en ook een hoge gelukzalige status. Dat komt omdat we goed hebben leren mediteren. Het doet er niet toe in welke traditie je mediteert, als je er maar helemaal voor gaat. Focus je voor honderd procent op dit moment. Wees stil en richt je op je adem, voor honderd procent. Dan zal je geest rustig worden. Als je helemaal geconcentreerd bent, is je geest rustig en gaat je energie stromen. Ik noem dit *power mindfulness.* Je bent volledig aanwezig, alert. Vaak zijn we er wel, maar ontgaat ons heel veel van wat er gebeurt. Woorden die gesproken worden, horen we niet; we zijn met onze gedachten elders. Als we wel zouden luisteren, echt zouden luisteren, zouden we zoveel meer aanwezig zijn. Wat je kunt oefenen is 'totaal luisteren': de focus, de aandacht die je bij de meditatie traint, pas je in het dagelijks leven toe als je luistert naar iemand die je iets vertelt. Je luistert met al je zintuigen. Je richt je niet alleen op de woorden maar ook op de intonatie, op wat er tussen de regels door gezegd wordt, de woordkeus en lichaamstaal. Dan zijn we werkelijk aanwezig, we gaan op in het moment. Meestal doen we dat niet. Anderen vertellen ons iets, maar dat horen we niet echt. We zijn met hen samen maar zien ze niet. Ze kunnen ons aanraken maar we voelen hen niet.

We luisteren meestal ook slecht naar de lessen die het leven ons wil leren, of ons eigen lichaam. Je lichaam vertelt je wat je nodig hebt: rust, vocht, bepaalde voedingsstoffen, vitamines, beweging. Luister goed naar je lichaam, luister totaal, anders word je ziek. We horen de alarmbellen niet die het lichaam laat klinken, omdat we te druk bezig zijn met andere dingen en niet luisteren naar wat het lichaam en het leven ons laten weten.

> 'Wees in het moment, klaag niet en doe wat je hebt te doen. Vooral als je moe bent'

AJAHN BRAHMAVAMSO

Ajahn Brahmavamso, of Ajahn Brahm zoals hij vaak wordt genoemd, is één van de westerse woudmonniken die door Ajahn Chah is opgeleid. Voordat Ajahn Brahmavamso naar Thailand ging, studeerde hij natuurkunde in Engeland. Inmiddels is hij abt van het grotendeels door hemzelf gebouwde Bodhinyana-klooster in Australië. Ajahn Brahmavamso geeft regelmatig dharmatoespraken voor de Buddhist Society of Western Australia (zie: www.bswa.org). Net als zijn leermeester, Ajahn Chah, legt hij de boeddhistische leer op een zeer toegankelijke manier uit. Daarnaast maakt hij ruimschoots gebruik van humor. Bij Uitgeverij Asoka zal binnenkort een vertaling verschijnen van Ajahn Brahmavamso's boek *Opening the Door of Your Heart.*

Onder de dekens

Doe wat je te doen hebt met je hele wezen en doe alles op zijn eigen tijd. Als het tijd is om te studeren, studeer dan en zet je daar helemaal voor in. Is het tijd om te werken, werk. Als je aan het eten bent, eet dan werkelijk, met al je aandacht en zit ondertussen niet te kletsen of tv te kijken. Is het tijd om te slapen, slaap dan ook. Waarom lijden zoveel mensen aan slapeloosheid? Omdat ze hun verleden en toekomst meenemen onder de dekens door te piekeren en zich zorgen te maken. Geef je voor honderd procent over aan het moment waarop je in je bed ligt om te slapen en slaap. Als we niet goed slapen en ook maar half leven, worden we moe. En als we moe zijn, bezorgen we onszelf en anderen veel ellende: we worden boos en agressief. Maar als je je energie in het moment stopt, je geeft aan wat je doet en niet klaagt, zal je geest energieker en vredelievender worden.
Wees volledig aanwezig in elk moment, ook in je stervensuur. Het moment waarop je doodgaat, het moment waarop je je laatste test aflegt, is het moment waarop je belangrijke levenslessen kunt leren: je moet alles loslaten want je kunt niets meenemen. Al je bezittingen, het geld dat je met hard werken hebt verdiend, je geliefden en vrienden — je moet van alles en allen afscheid nemen. Als je dit al tijdens je leven realiseert, kun je meer genieten van wat elk moment je biedt. Dat is niet iets vanzelfsprekends, zoals we vaak denken, iets waar we geen aandacht en zorg aan hoeven te besteden. De dood leert je om nu, op dit moment, van dingen en mensen te genieten en het niet uit te stellen tot later, want er is geen later. Er is alleen nu.
Geef je volledig aan dit moment en je zult energiek, succesvol en gelukkig zijn. Doe wat je doet met volle inzet, ga er helemaal voor, wees in het moment, luister en geniet. Geef al je energie, nu. ●

Ingekorte en bewerkte vertaling van de dharmatoespraak die **Ajahn Brahmavamso** op 9 juni 2006 gaf in het Perth Convention Centre onder de titel: 'Give It Everything You've Got'. De volledige toespraak is te horen en/of te downloaden via www.bswa.org. Vertaling: Paula Borsboom.



FOTO: JOHN ROBERTS/ WWW.BUDDHISTCOUNCILNW.ORG

Wat je uitzet, krijg je terug

Je inspannen op de manier die bij je past, levert je het meeste waardering op. En moe word je er niet van. Inspanning is dan vanzelfsprekend. Fragment uit een nieuw boek van Ronald Hermsen.

Ronald Hermsen

Jaap Voigt, een ex-tophockeyer en adviseur in het bedrijfsleven, gaf mij ooit een goede raad. Hij zei: 'Je moet dat doen wat voor jou het meest vanzelfsprekend is.' Wat hij bedoelde, is dat jouw kwaliteiten schuilen in dat wat voor jou het meest natuurlijk is, in dat wat je van nature en vanuit jezelf doet. Dit is zo gewoon, dat je het unieke en bijzondere ervan vaak zelf niet ziet. Maar juist hiermee lever je jouw bijdrage.

Het onderzoeken en verbeteren van de eigen kwaliteiten en leren kennen van je gegevenheden en beperkingen is niet zonder meer een moeizame en eindeloze strijd. Het is zeker geen moeiteloze weg. Er dienen barrières genomen te worden. Tegelijkertijd is het ook de meest eenvoudige en voor de hand liggende weg. Het gedicht in het kader bij dit artikel van het vriendelijke beertje Winnie de Poeh, dat niet zo goed in denken is, klinkt in eerste instantie wellicht naïef. Maar je kunt de wijsheid ervan misschien nagaan wanneer je teruggaat in je geheugen en zoekt naar die momenten waarop anderen hun waardering over je uitspraken. Ging het toen over dingen, prestaties, gebeurtenissen die onder een bepaalde dwang — geen druk, maar dwang — tot stand kwamen? Deed je iets wat eigenlijk helemaal niet bij je paste? Of verbaasde het je juist dat mensen je complimenteerden omdat wat je deed voor jou de gewoonste zaak van de wereld was? Of in ieder geval een logisch vervolg op wat je altijd al deed?
Het gaat niet over de vraag of er al dan niet een grote inspanning van je gevraagd werd, maar wel over de vraag hoe die inspanning geleverd werd. Moest je je in allerlei, voor jou onnatuurlijke bochten wringen? Of was de vraag: 'zal ik me al dan niet inspannen?' eigenlijk geen wezenlijke, omdat het leveren van de inspanning het meest voor de hand liggende was om te doen?

'Zie de mening van anderen niet als kritiek, maar als hulp'

POEH'S GEDICHT

Voor het kennen van de Weg,
Moeten we gewoon op Weg.
Je dingen doen,
Liefst met plezier,
(dat hoeft niet dáár,
je kan 't ook Hier)
Heel simpel op de Poeh-manier.
Maar ga niet Zoeken naar de Weg,
Want je zal zien, dan is hij weg!
Ik ben ik
En jij bent jij,
Dat weten we allebei;
Maar als je nu de dingen doet,
De dingen die jij kan,
dan vind je heus de Weg vanzelf,
en de Weg komt achter je an!

Uit: *Tao van Poeh*, Benjamin Hoff.
Uitgeverij Sirius en Siderius, Den Haag 1990.

Kassa

Wanneer het je niet helder is wat bij jou de meest voor de hand liggende, de meest natuurlijk aanwezige kwaliteiten zijn, kan het helpen om dit anderen te vragen. Je kunt iemand die je van nabij kent en die je vertrouwt bijvoorbeeld vragen: wanneer heb ik in jouw ogen iets gedaan, gepresteerd, gemaakt of gezegd wat echt de moeite waard was? Waar heb je iets aan gehad? Wanneer was ik op mijn best en vond je dit echt typerend voor mij?
Wat je uitzet krijg je terug. De reacties van anderen zijn daarom een goede spiegel. Wie agressief is, krijgt vaak een snauw terug,



FOTO: TOMAS BERCIC

of een angstige blik. Wie vriendelijk en vragend is, niet al te oordelend, maakt vaak echt contact en kan er veelal op rekenen dat de ander oprecht antwoord geeft. In de rij voor de kassa van de supermarkt kun je narrig en geïrriteerd zijn omdat je vindt dat je je tijd staat te verdoen, of omdat jij netjes wacht terwijl die ander voordringt. Je kunt ook ontspannen en een praatje maken met degene naast je of met de caissière. De reacties van de mensen om je heen zullen naargelang je eigen houding heel verschillend zijn.

Wanneer je een cursus uitschrijft en niemand geeft zich op, kun je je afvragen of het aanbod wel goed genoeg is. Of misschien heb je je op de verkeerde doegroep gericht. Het kan ook zijn dat je kennis en inzicht nog verder dienen te rijpen voordat je je aanbod in de wereld zet. Ben je trainer en je team presteert onder de maat, dan kun je je bezinnen op je aanpak. Alles is spiegel, alles is onderzoek, alles is leren.

Hulp

Als sporter kun je je spiegelen aan je prestaties. Maar ook de meningen en reacties van anderen ten aanzien van je prestaties, je houding, je doelstellingen, je gedrag ten opzichte van andere sporters en niet-sporters, kunnen je veel vertellen over de manier waarop je in het leven staat en de mate waarin je je kwaliteiten op een natuurlijke, vanzelfsprekende manier tot hun recht laat komen.

Vraag anderen. Zie hun mening niet direct als kritiek, maar als hulp. Hulp waarmee je meer inzicht in jezelf, je kwaliteiten, beperkingen en gegevenheden kunt krijgen. Je bent geen eiland. Wanneer je met een groep mensen aan een lange tafel zit te eten, vraag je toch ook: 'Wil je de boter even doorgeven?'

Het kan een hele opluchting zijn wanneer je beseft dat je niet alles zelf hoeft uit te vinden, maar dat hulp altijd voorhanden is. Voorwaarde hierbij is wel dat je ervan uitgaat dat wat de ander doet of zegt niet alleen iets over die ander zegt, maar ook over jou, en dat je vervolgens bereid bent je eigen aandeel hierin te onderzoeken.

Ronald Hermsen is feelance redacteur, journalist en publicist. Hij schreef meerdere boeken.

WEES ZO GOED ALS JE BENT

Dit artikel is een bewerking van hoofdstuk 5 uit *Wees zo goed als je bent — zelfkennis en inzicht door sport* dat Ronald Hermsen dit jaar in eigen beheer heeft uitgegeven. In dit boek beschrijft hij aan de hand van zijn eigen ervaringen als topsporter hoe sportbeoefening kan leiden tot meer zelfkennis en inzicht. Als sporter kun je je kwaliteiten leren kennen en inzetten, en je beperkingen overstijgen of juist leren accepteren. Sport is in Hermsens ogen één manier om tot meer inzicht omtrent jezelf te komen, werk en relaties zijn dit bijvoorbeeld ook. Vandaar dat hij ook andere maatschappelijke gebieden in zijn verhaal betrekt.
Het boek telt 112 pagina's, kost € 18,– inclusief verzendkosten en is te bestellen door een e-mail te sturen naar weeszogoedalsjebent@chello.nl

Energiek in je werk

Lenette Schuijt legt uit hoe energie kan wegvloeien - en hoe je je energie op peil kunt houden in het werk. 'Ik krijg energie van mensen die zich inspannen om hun hartenwensen te realiseren.'

Lenette Schuijt

Het is de eerste dag na de vakantie. Geanimeerd praat je bij met je collega's en wissel je reisverhalen uit. Je vertelt je manager over een idee dat je in je vakantie hebt gekregen en hij geeft je groen licht om het uit te voeren. In de vergaderingen en overleggen die je bijwoont, zit vaart en er wordt gelachen. Blijkbaar is iedereen met nieuwe energie aan het werk gegaan. Een paar weken later is dat gevoel verdwenen. Dan wordt het opstaan 's morgens moeizamer en lijkt het werk meer inspanning te kosten. Toch zijn er tegen de kerst, terwijl jij met de tong op de hielen loopt, nog steeds mensen die fluitend bergen werk verzetten. Waar halen ze de energie vandaan? Is de ene mens soms energieker dan de ander? Hoe kun je zelf elke dag energiek aan de slag zijn?

Potentie

Energie is het vermogen om iets te veroorzaken. Het komt van het Griekse *en ergô einai*, wat betekent 'in werking zijn'. Volgens Aristoteles is er verschil tussen potentie, de mogelijkheid van iets, en energie: het vermogen om daadwerkelijk iets te veroorzaken. Je kunt je misschien voorstellen dat je een eigen huis bouwt, maar de inspanning kunnen leveren om het daadwerkelijk te bouwen is wat anders. Onze potentie is ongelimiteerd, maar we kunnen slechts een beperkte hoeveelheid zaken echt veroorzaken.

In de natuurkunde spreekt men over energie als de hoeveelheid arbeid die verricht moet worden om iets te veroorzaken, bijvoorbeeld om iets zwaars op te tillen of een knop in te drukken. Maar als we energie minder exact opvatten, als een eigenschap die nodig is om een effect te veroorzaken, kunnen gedachten en gevoelens ook een vorm van energie zijn. De afgelopen tijd zijn natuurkundigen er zelfs van overtuigd geraakt dat in feite alles wat wij als materie waarnemen één en al vibratie is. Alles bestaat uit energie. Daarbij heeft alles een eigen vorm van energie. Waterenergie is vloeiend en veranderlijk, aarde-energie solide en vuurenergie intens en onvoorspelbaar. Tussen deze verschillende energetische systemen vindt voortdurend uitwisseling plaats, een soort geven en nemen. Energie is overal.

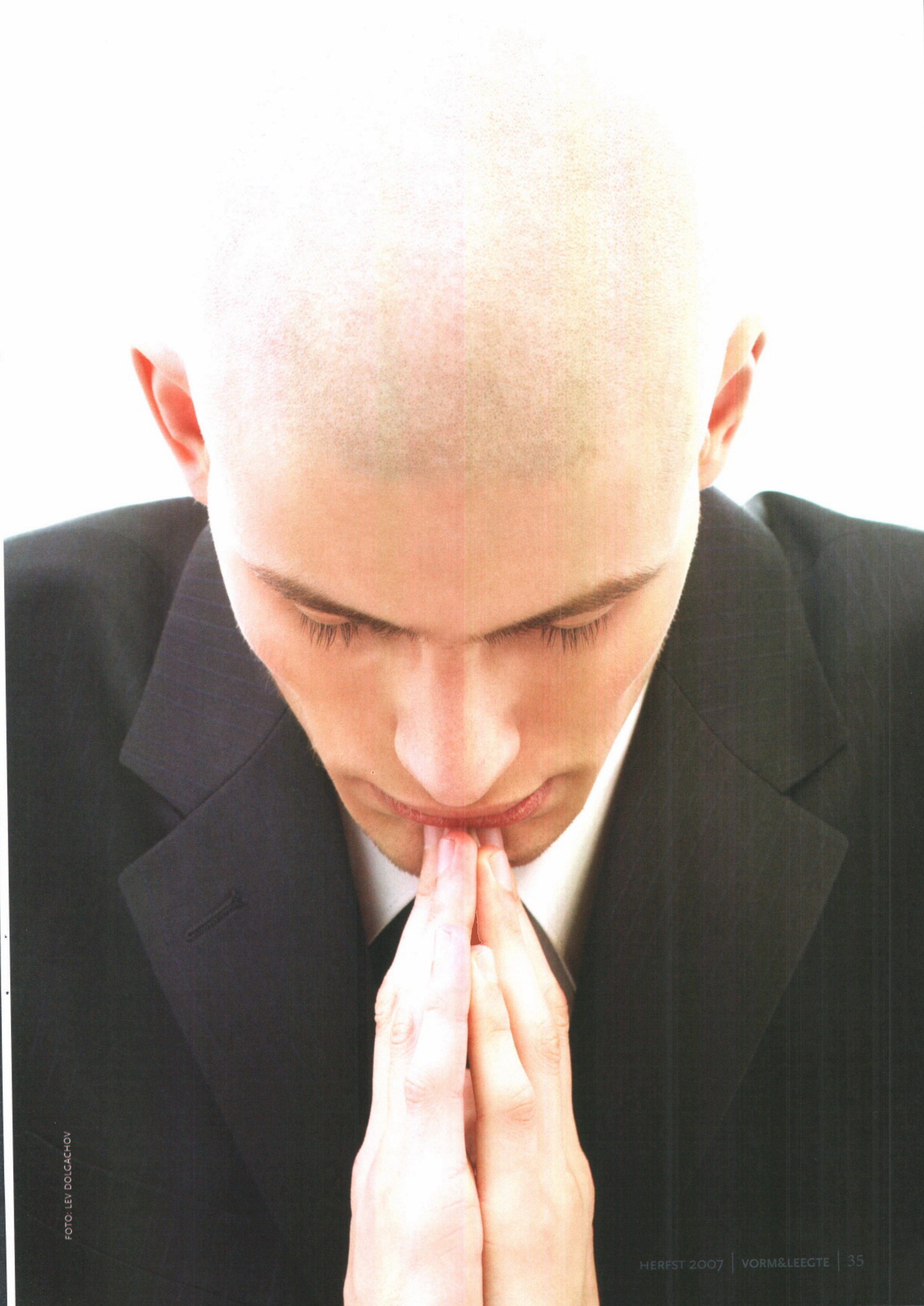
'Energie is het vermogen om iets te veroorzaken'

Toch spreken we in het dagelijkse leven vaak over energie als een bepaalde, gelimiteerde hoeveelheid. 'Mijn energie is op', of: 'Daar heb ik nog wel energie voor'. Men spreekt ook wel eens van een energiebatterij. De analogie dringt zich op met bijvoorbeeld een mobiele telefoon, waarvan je de batterij geregeld moet opladen. Toch: als je je doodmoe voelt en een telefoontje krijgt van iemand die je een geweldig idee voorlegt, kun je je opeens energieker voelen. Blijkbaar is energie iets dat aangewakkerd kan worden, dat door een ander of door een gebeurtenis aangesproken kan worden. Zo bezien is energie niet iets wat je bezit, maar meer iets waar je deelgenoot van bent. Je kunt er voor openstaan, het toelaten, of proberen aan te sluiten op de stroom.

Fut

Andersom kunnen we ook afgesloten raken van de energiestroom. Door een probleem op het werk kun je plotseling alle energie kwijtraken. Je wordt moedeloos en hebt nauwelijks nog fut om de taken van die dag af te ronden. Je bent niet meer aangesloten op de stroom, je wordt speelbal van de gebeurtenissen in plaats van zelf iets te bewerkstelligen.

Het vermogen om iets te veroorzaken, dat in principe in elk mens aanwezig is, kan sterker of zwakker zijn. Wie te veel energie krijgt, wordt opgewonden en vindt het lastig om tot rust te komen. Wie te veel energie verliest, wordt moe en neerslachtig. ▶


FOTO: LEV DOLGACHOV

De balans tussen energie krijgen en kwijtraken kan zo verstoord zijn dat mensen opgebrand raken.
De meest basale manier waarop je energie kwijtraakt, is door niet goed te zorgen voor je gezondheid. Terwijl beweging en buitenlucht een flinke portie energie geven, is een hele dag binnen achter je bureau zitten een aanslag op je energie. Koffie, sigaretten, suiker en alcohol lijken een energiestoot te geven, maar om dat energiepeil te behouden moet je er alsmaar meer van innemen. Stop je daarmee, dan knap je af. Kant-en-klaar voeding, onvoldoende water of simpelweg onvoldoende slaap of ontspanning vormen belangrijke oorzaken van een futloos gevoel. Constateren dat je energie wegsijpelt, is een belangrijke eerste stap. Weten waardoor het verdwijnt is een tweede, dan kun je immers vaststellen hoe je je weer energieker kunt voelen. Omdat je lichaam als eerste het energieverlies opmerkt, kun je via je lichaam meestal snel weer energie terugvinden. Voel waar je lichaam behoefte aan heeft: aan beweging of juist ontspanning, aan wat voor voedsel of drinken, aan een warme trui of een stevige massage. Een eenvoudige manier om weer energie te krijgen is je gedurende een paar minuten bewust te zijn van je ademhaling en te voelen hoe de adem door je lichaam gaat.

Frisse lucht

Als je voelt dat je energie afneemt, kijk dan eens naar je omgeving. Zit je in een bedompt kantoor zonder frisse lucht? Robert Sardello heeft een boeiend boek geschreven, *Facing the world with soul*, over het effect van de fysieke omgeving op onze geest. Hij beschrijft een vergadering in een kamer met houten lambrisering, zware eiken meubelen en donkere kleuren. Het gesprek verloopt moeizaam en na afloop is iedereen bekaf. Vergelijk dat eens met een bijeenkomst in een lichte, frisse ruimte!
Soms is het de energie van andere mensen die je leegslurpt. Collega's om je heen die klagen en zeuren, zijn enorme energievreters, evenals mensen die op een indirecte manier iets van je vragen. Ga eens na: welke collega's kosten jou veel energie?
Leer jezelf beschermen tegen negatieve energieën van anderen. Probeer selectief open te staan en af en toe bewust de vensters te sluiten voor alles wat van buiten op je af komt. Als je merkt dat je omgeving je veel energie kost, ga dan op zoek naar plekken of mensen die je energie geven. Voor mij zijn dat mensen die opgewekt in het leven staan, die ideeën hebben en van aanpakken weten, die ondernemend zijn, buiten kaders durven gaan en eigenzinnig hun eigen weg banen. Mensen die bereid zijn zich in te spannen om hun hartenwensen te realiseren. Ik krijg energie als mijn omgeving niet alleen schoon en opgeruimd is, maar ook mooi, met zorg en aandacht ingericht. Heb jij voldoende mensen om je heen die jou energie geven? Heb je in je werk voldoende taken en projecten die je energie geven? Wat doe je in je vrije tijd waardoor je energie krijgt?

Onderhuids

Alles wat ons emotioneel uit balans brengt, onzeker maakt, angst oproept of ons aan het twijfelen brengt, is een aanval op onze energie. Onderdrukte emoties, spanningen en onderhuidse conflicten ondermijnen de energiestroom. Herinner je maar eens een situatie waarin je je zorgen maakte. Het ego, dat ons voortbestaan wil garanderen, komt in actie. Je raakt op jezelf gericht en neemt je omgeving niet meer goed waar. Je sluit je zintuigen af en gaat in je hoofd zitten. Je voelt je niet meer baas over de situatie, overgeleverd aan de omstandigheden. Misschien voel je je er wel slachtoffer van. Je vermogen om te veroorzaken verzwakt enorm.
Wie zich zorgen maakt, denkt weliswaar veel, maar geeft zijn of haar emoties niet werkelijk de ruimte. Sta eens stil bij je *gevoel* in plaats van te blijven denken. Een goede huilbui lucht op. Het neemt het verdriet niet weg, maar maakt het vermogen om te veroorzaken weer vrij, zodat je kunt beslissen wat je ermee wilt doen. Door je emoties ruim baan te geven maak je de energiestroom weer vrij.
Gedurende een aantal jaren hing boven mijn bureau een foto van een stromende rivier met daaronder de tekst: *Don't push the river, she flows by herself.* Ik zat voortdurend de energiestroom in de weg doordat ik enorm gericht was op het resultaat. Ik heb geleerd dat als ik te snel te veel wil, ik eigenlijk te veel energie stop in de situatie, wat anderen dikwijls ervaren als dwingend. Ik heb geen vertrouwen in de natuurlijke loop der dingen, maar denk dat *ik* het moet doen. Wie het resultaat niet laat ontstaan maar wil afdwingen, botst tegen de realiteit. Het gaat zo snel als het gaat. Als je jezelf erop betrapt dat je te vlug wilt, probeer dan om gevoel te ontwikkelen voor het energetische aspect van dingen en mensen. Tracht je aandacht te richten op de aanwezige energie. Probeer eens te voelen wat voor energie je collega's hebben. Zijn ze opgewekt, kwiek, of meer traag en meegaand of juist tegendraads en meeslepend? Misschien kun je wat meer aansluiten bij hun energie in plaats van hen een andere kant uit te willen sturen. Dit kost minder energie. Acupunctuur en lichaamsgerichte therapieën sturen niet de energie van het lichaam, maar maken gebruik van de aanwezige energie van het lichaam. Zo kun je in je werk ook energieblokkades in een project opsporen en oplossen, zodat de energie weer vrij kan stromen.

Energievreter

Als energie overal is en er een voortdurende uitwisseling van energieën plaatsheeft, probeer jezelf dan eens voor te stellen als het middelpunt van die uitwisseling. Hoe is de balans tussen energie geven en ontvangen? Waar krijg je energie van en waaraan geef je je energie uit?
Iets doen wat je eigenlijk niet wilt, is een sluipende energievreter. Als je werk doet waarvoor je niet gemotiveerd bent of waarvoor je je niet echt wilt inzetten, vragen zelfs eenvoudige handelingen

'De grootste bron van energie is werk dat in lijn is met je bestemming'

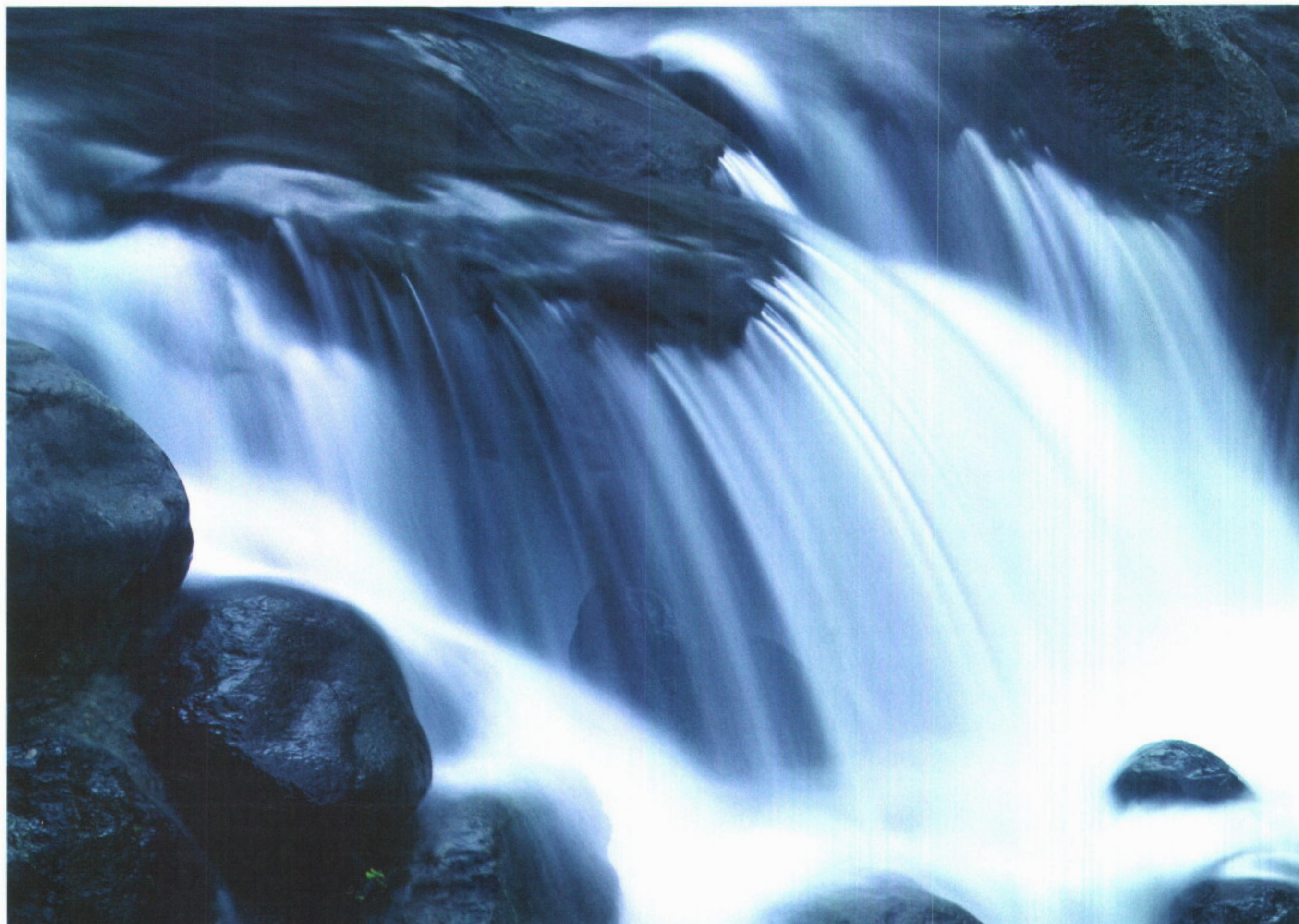
veel energie. Dat geldt ook voor het je aanpassen aan de wensen en verwachtingen van anderen of voor het niet toekomen aan de dingen die je het liefste doet. Wanneer je geen voorrang geeft aan wat echt belangrijk is, aan wat je eigenlijk verlangt, blijf je hangen in iets dat uiteindelijk geen voldoening geeft.
Dat is de relatie tussen energie en bezieling.We krijgen vooral energie van dingen die echt van waarde zijn voor ons. Ze zeggen wel eens dat kinderen meer energie hebben na een dag spelen dan na een nacht slapen. Dat is een interessante observatie. Blijkbaar komt energie niet voort uit rust, maar uit bezig zijn met dingen die je wezenlijk boeien.
De grootste bron van energie is werk dat in lijn is met je bestemming. In hoeverre stop jij je energie in de goede dingen? Wat doe je eigenlijk met de (beperkte) energie waarover je beschikt? Waarin investeer jij je energie? Gaat er veel van je energie zitten in reizen en in de file staan, zodat je misschien moet besluiten om dichter bij je werk te gaan wonen? Gaat je energie teveel naar je gepieker waardoor je de energetische gaven van anderen misloopt?
Zie je energie als een kostbaar geschenk dat je maar eenmaal kunt inzetten. Je hebt maar één leven en een dag heeft niet meer dan vierentwintig uur. Van mensen die vanwege ziekte of handicap noodgedwongen selectief moeten zijn met een beperkte hoeveelheid energie, leerde ik om mijn energie te gebruiken voor de dingen die er toe doen.

In onze cultuur is erg veel waardering voor energie. Bij sollicitaties zijn energieke mensen in het voordeel. Maar in plaats van streven naar meer energie is het zinvoller je af te vragen waarvoor je je energie het liefst inzet. Energie is pas bewonderenswaardig als het doel waarop het zich richt waardevol is. Om een citaat van Howard Thurman aan te halen: 'Vraag niet wat de wereld nodig heeft. Vraag liever waarvoor je je bed uitspringt. En breng dat in de wereld. Want de wereld heeft mensen nodig die ergens voor hun bed uit springen.' ●

ENERGIEK IN JE WERK: TIPS

1. Wees je bewust van je lichaam, voel wat het nodig heeft.
2. Weet wat het effect is dat je omgeving en andere mensen hebben op je energieniveau; leer je te beschermen tegen energieslurpers.
3. Besteed aandacht aan je gevoel, uit je emoties.
4. Ga zoveel mogelijk mee in de stroom, forceer niet, zorg voor een goede balans tussen geven en nemen.
5. Geef je energie aan dat wat voor jou waarde heeft, aan wat jou bezielt.

Lenette Schuijt is organisatieadviseur, coach en directeur van *Crystal River* in Amersfoort (www.crystalriver.nl). Ze verzorgt programma's over leiderschap, zingeving en bezieling en heeft hier ook diverse boeken over geschreven, waaronder recentelijk *Peptalk: inspiratie op het werk* (Asoka, 5 9,95). Met ingang van het volgende nummer heeft ze een column in *Vorm & Leegte*.


FOTO: ONBEKEND

Ben je wakker?

Vreugdevolle inspanning, één van de zes boeddhistische paramita's, bestaat in het waarderen van de situaties waarin je je bevindt. Als je dat doet, stroomt de energie.

Sebo Ebbens

Voor boeddhisten betekent vreugdevolle inspanning: appreciëren in welke situatie we verkeren, welke dat ook is. En vervolgens bereid zijn om met die situatie te werken, inclusief de personen die daarbij horen. Wanneer we de patronen in de situatie herkennen en erkennen, kunnen we daarbij aansluiten en de energie van die situatie gebruiken. Dan komt de inspanning niet van onszelf alleen, maar krijgen we ook energie van de anderen en van de situatie. Dan stroomt de energie.
Die energie hebben we lang niet altijd. Zo kunnen we een groot deel van de tijd een goede energie hebben, een klein deel van de tijd ongemotiveerd of zelfs depressief zijn en niet in staat iets creatiefs te bedenken, en een ander klein deel van de tijd uitgeput op de bank liggen. Gebrek aan motivatie en uitputting treden vooral op wanneer we ons verzetten tegen de werkelijkheid van dat moment. Bijvoorbeeld als er eisen gesteld worden wanneer wij denken dat het wel mooi geweest is.

Verder niks

Voor vreugdevolle inspanning moeten we weten wat onze activiteiten betekenen. Als werk alleen maar werk is 'en verder niks', of we werken 'omdat het nu eenmaal moet', dan zal er zelden sprake zijn van vreugde. Integendeel, daar wordt het leven vooral zwaar van. Om die reden is het belangrijk na te gaan waar de vreugde is en, als die er niet is, een andere versnelling uit te proberen. Dat lukt natuurlijk lang niet altijd. Maar als het lukt, levert het veel op. Op dat moment hebben we het gevoel dat het goed is wat we doen. Dan raken we niet vermoeid om te werken, te eten, te douchen, te wandelen, te praten... Die activiteiten zien we dan als integraal onderdeel van ons bestaan. Onze inspanning is vreugdevol: het gaat vanzelf.
Anders gezegd: wanneer er verbinding is met een situatie, kunnen we aansluiten bij de kansen die een situatie ons biedt. De grond van vreugdevolle inspanning is daarom niet zozeer hard werken als wel appreciatie van de situatie.
In de gelukkige omstandigheid dat de energie stroomt vanuit de verbinding die we met de situatie voelen, bezit vreugdevolle inspanning drie kenmerken. In de eerste plaats streven we niet naar iets, maar werken we met wat ons wordt aangeboden. We vinden onze taak dan zelden of nooit onwerkbaar, oninteressant,

DE ZES PARAMITA'S

Vreugdevolle inspanning is de vierde van de zes paramita's. De paramita's zijn de kwaliteiten waarmee we ons mededogen naar anderen manifesteren. Essentieel bij de paramita's is dat de anderen centraal staan en dat we niet vasthouden aan ons eigen territorium. De zes paramita's zijn:

1. *Edelmoedigheid (dana):* kunnen geven zonder daarvoor iets terug te verwachten. Het tegenovergestelde is de overtuiging dat we weinig tot niets te geven hebben.
2. *Discipline (sila):* onszelf kunnen vertrouwen. Het tegenovergestelde is slordigheid, onzorgvuldigheid.
3. *Geduld (kshanti):* ruimte kunnen delen met anderen. Kunnen wachten tot iemand bereid is te horen wat we willen zeggen. Het tegenovergestelde is ongeduld, agressie of irritatie.
4. *(Vreugdevolle) inspanning (viray).* Zie boven.
5. *Meditatie (in actie) (dhyana):* activiteiten met aandacht doen, helder gewaarzijn. We zijn wakker in wat we aan het doen zijn. Het tegenovergestelde is aandachtloosheid, wijdlopigheid.
6. *Kennis/wijsheid (prajna):* kunnen onderscheiden hoe we onszelf van onze omgeving afsplitsen. We splitsen ons af wanneer we de wereld met onze opvattingen of emoties vervuilen. Het tegenovergestelde is onwetendheid.

of stagnerend, omdat de situatie zo dynamisch is. Er is sprake van vreugde, van genot in het werken met situatie.
Ook zullen we de werksituatie niet als goed of fout zien. We werken met iedereen in de situatie. We sluiten niemand uit; we laten iedereen toe. Wanneer we in een supermarkt in een lange rij voor de kassa staan, is de supermarkt net zo werkbaar als wanneer de rijen korter zijn. Ook hebben we geen haast en voelen we geen druk om de situaties aan te pakken. We voelen voldoende ruimte. Het gaat over het vinden van een goede balans tussen wat wij zelf te bieden hebben en wat de anderen in de aanbieding hebben, met alles erop en eraan. Daarbij aansluiten maakt werken vreugdevol.

werk te gaan, de telefoon op te nemen, te overleggen, iets voor iemand anders te doen. Om... wat dan ook.

Blind

Natuurlijk zetten we ons geregeld in zonder dat er sprake is van vreugdevolle inspanning. Zo is inspanning weinig vreugdevol wanneer er sprake is van druk, bijvoorbeeld als werk af moet binnen een beperkte tijd. Of als we ons bij een lastige klus niet voldoende gesteund weten. Dan voelen we ons niet meer met de situatie verbonden. We zijn dan vooral aan het overleven.

'Hard werken is lui. Het verhindert dat we dingen met aandacht doen'

Ten derde voelen we in vreugdevolle inspanning het leven zelf, en zien we ons werk niet als plicht. We doen de dingen omdat we ze leuk vinden, of omdat er veel te ontdekken en te onderzoeken is. Het is vreugdevol om teksten te lezen wanneer we daar de tijd voor nemen en met een frisse blik lezen. Om te koken voor anderen. Om les te geven, auto te rijden, te wandelen, naar ons

We raken dan zo gericht op de taak (en blind) dat de mensen waar we mee werken of mee omgaan er minder toe doen: we zijn pas weer aanspreekbaar voor anderen wanneer we 'ons ding' volbracht hebben.
In zo'n toestand kunnen we uitgeput raken: er is geen verbinding met onszelf, of onze geest, of ons lichaam. We zijn dan in ▸



FOTO: RENÉ MANSI

principe afgescheiden van de werkelijkheid. Daarmee krijgen we ook geen energie van anderen. Het volbrengen van een dergelijke taak kan natuurlijk bevrediging geven, vooral achteraf: 'die klus hebben we dan toch maar mooi geklaard'. Maar vreugdevol is heel wat anders.

In de boeddhistische traditie wordt te hard werken gezien als luiheid. De slogan 'ik ren dus ik ben', ondersteunt het boeddhisme niet. Hard werken is lui, omdat het verhindert dat we dingen met aandacht doen. We maken het ons dan op een bepaalde manier te gemakkelijk.

Luiheid is er ook wanneer we bijvoorbeeld tijdens het mediteren in slaap vallen omdat we geen zin meer hebben om de techniek goed toe te passen. Of wanneer we naar een conferentie gaan, maar geen zin hebben om deze goed voor te bereiden en de vooraf gestuurde teksten niet lezen. Of wanneer we door kleine ongemakken van iets afzien. We beginnen ergens aan maar als het even tegenvalt, houden we er meteen mee op. Anders gezegd: dingen doen zonder aandacht wordt luiheid genoemd. En voor het boeddhisme is het doen van dingen met aandacht cruciaal.

Helderheid

Meditatie is een krachtig middel om aandacht en gewaarzijn te ontwikkelen. Door ons in de meditatie te richten op onze adem, ons lichaam en onze omgeving ontwikkelen we stabiliteit en helderheid. Die stabiliteit en helderheid maakt dat we steeds meer beseffen wat er aan de hand is, zowel in onze eigen geest als om ons heen. Zodra we ons dan realiseren dat we lui zijn, hebben we ook de mogelijkheid om die luiheid aan te pakken. Ook yoga kan ons leren ons vreugdevol in te spannen. Dat gebeurt wanneer we niet te ongeduldig zijn en ons niet te hard inspannen om een bepaalde yoga-houding te realiseren, maar tegelijkertijd ook niet te los te zijn. Al deze beoefeningen vragen inspanning, liefst vreugdevolle inspanning. Maar de beoefeningen helpen ook die inspanning vreugdevol te maken.

Het belangrijkste is dat we bereid zijn om die wakkerheid te ontwikkelen. Laten we ons niet uit het veld laten slaan door tegenvallers, of te snel denken dat we genoeg gedaan hebben. Met aandacht dingen doen, maakt dat we de situaties om ons heen beter appreciëren waardoor ze beter werkbaar zijn. Dat zal ons en onze omgeving goed doen. ●

Dr. Sebo Ebbens is lid van de Shambhala Organisatie. Hij was adviseur en docent aan de boeddhistisch geïnspireerde Naropa Universiteit te Boulder, USA (www.naropa.edu). Dit artikel is een bewerkt hoofdstuk uit een door hem geschreven boekje genaamd *De zes kwaliteiten van mededogen*. Zie www.presentmoment.nl of www.gewaar.nl.

— advertentie —

Drie drukke boeddhisten *zaten eens op een kussen*

***Druk, druk, druk* is voor veel mensen de dagelijkse realiteit: ze hebben een veeleisende baan, de zorg voor kinderen, volgen cursussen en hebben leuke hobby's. Hun dagen zitten propvol. Hoe vind je dan nog een gaatje om te mediteren? Waar haal je de energie vandaan en wat levert dat 'zitten' je op? Paula Borsboom interviewde drie drukke boeddhisten. Harold Makaske fotografeerde hen bij hun meditatiekussen.**

Paula Borsboom



FOTO'S: HAROLD MAKASKE

Te moe

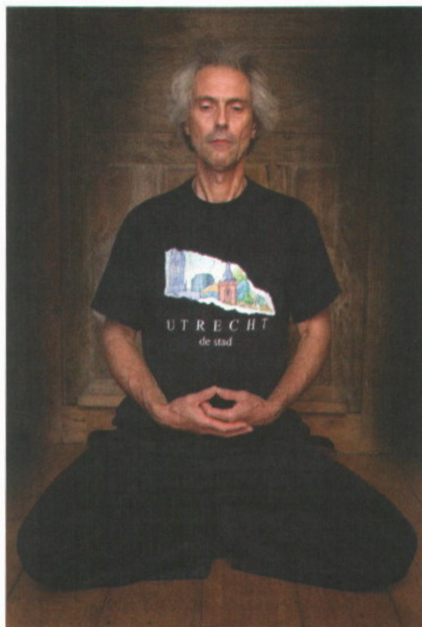
'Ik hoef mezelf er totaal niet meer van te overtuigen dat het goed is om dagelijks een half uur te mediteren', zegt Melinda Tan.' En toch is het is vaak een worsteling om de tijd ervoor vrij te maken.' Melinda (47) is full time als communicatieadviseur werkzaam op de Human Resource-afdeling van de ING Bank. Ze houdt zich daar bezig met arbeidsmarktcommunicatie. Daarnaast heeft ze net het eerste jaar aan de fotovakschool afgerond. De opdrachten die ze voor die opleiding moest maken, kostten haar vele uren in de avonden en weekends. Ten slotte is Melinda Tan een fanatieke sporter: 'Fietsen is mijn passie.' Ze heeft een aantal fietstochten gemaakt in verre landen. Om haar conditie daarvoor op ▸

peil te houden, bezoekt ze twee keer per week de sportschool.

Melinda Tan werd in Indonesië geboren maar woonde daar slechts korte tijd. Samen met haar ouders verhuisde ze naar Nederland. Als dertienjarige bezocht ze haar geboorteland voor het eerst weer en ontmoette toen haar boeddhistische grootouders. Haar vader had Melinda verteld dat ze hen niet moest begroeten met een handdruk, maar met een kleine buiging. Meer liet hij niet los over de boeddhistische levenswijze van zijn ouders. Toch was Melinda's belangstelling gewekt en nadat ze in haar studententijd een lezing van een boeddhistische leraar had bijgewoond, reisde ze nogmaals af naar Indonesië om daar in de leer te gaan bij de Theravada-meester Jinamitto Thera. Weer terug in Nederland werd Tan een trouw bezoeker van het Boeddhayanacentrum in Den Haag. Later mediteerde ze bij Jotika Hermsen.

Op dit moment is Melinda Tan niet verbonden aan een bepaalde groep of meester en probeert ze zo veel mogelijk thuis te zitten. 'In mijn studententijd mediteerde ik twee keer per dag en dat kostte me geen enkele moeite. Toen ik een baan kreeg, vond ik het veel lastiger dagelijks te zitten. Ik heb zelfs overwogen om in een klooster te gaan wonen: ik kon mijn werk en het mediteren gewoon niet goed combineren. Pas na een paar jaar lukte me dat enigszins, al blijven ook nu nog de dagelijkse beslommeringen veel te lang doorsudderen. Ook ben ik vaak te moe om te mediteren. Dan denk ik: wat heeft het nu voor zin om te gaan zitten als ik alleen maar aan het knikkebollen ben? Het geeft me een erg onbevredigend gevoel als ik niet zit zoals ik wil zitten. Natuurlijk moet ik dat zien kwijt te raken. Als het vermoeidheid en slaap zijn die tijdens het mediteren naar boven komen, dan moet dat maar zo zijn. Maar ik voel me hier nogal snel gefrustreerd over.'

Tegelijkertijd is het mediteren iets wat onverbrekelijk bij Melinda hoort en wat ze dus ook niet snel zal opgeven: 'Als ik mediteer, valt alles op zijn plek. Alles is goed zoals het is. Mediteren geeft me, naast veel inzicht, vrede. De eerste paar uur nadat ik heb gezeten, doe ik alles bewuster. Mijn zintuigen werken beter, ik merk meer op, mijn aandacht is scherper. En hoewel dit wegebt naarmate de tijd verstrijkt, neem ik hier zeker wel iets van mee in mijn drukke bestaan!'



Sneeuwstorm

'De eerste tien minuten die ik mediteer, gaan op aan de dagelijkse dingen een plaats geven. Ik moet eerst even alles neerzetten voordat ik echt kan gaan zitten', zegt Herman van Tongerloo (57). Hij is als docent organisatiekunde verbonden aan een hogeschool en daar sinds kort ook onderwijsmanager. Daarnaast runt hij een eigen coachings- en adviesbureau. Hij is vader van drie kinderen, speelt saxofoon, schrijft liedjes, maakt cd's, loopt hard en mediteert. 'Er valt bij mij nooit een gat, er is altijd wel wat te doen.'

Zijn drukke bestaan was voor van Tongerloo zo'n tien jaar geleden ook de reden om met mediteren te beginnen. Hij leed aan een ernstige vorm van slapeloosheid en iemand adviseerde hem een cursus te gaan volgen bij het Utrechtse Zentrum. Daar kwam de slaap wel: 'In het begin was zitten één grote strijd tegen de slaap. Eerst was ik een tijdje scherp, dan kwam er steeds meer rust en uiteindelijk viel ik in slaap. Dat overkomt me nu niet meer. Ik ben niet meer zo moe als toen. Maar die rust is er meestal nog wel. Het is zelfs een soort Pavlov-mechanisme geworden: als ik ga zitten, word ik rustig. Die rust houdt ook een tijdje aan. Na het mediteren kom ik, voor mijn doen, erg langzaam op gang. Maar dat is ook wel goed. Ik zit zo vaak in een stroomversnelling dat het geen kwaad kan ook eens af en toe een meer kabbelend tempo te hebben.'

Ook overdag zijn er momenten dat Van Tongerloo even zo'n rustmoment inbouwt, een paar minuten stil is en zijn adem observeert: 'Als ik bijvoorbeeld een belangrijke afspraak heb of merk dat ik mezelf aan het voorbij hollen ben. Dan geeft zo'n moment van rust me weer wat nieuwe energie.'

Tegenwoordig mediteert Herman van Tongerloo geregeld samen met zijn zoon Govert, die twaalf jaar oud is. 'Goof is een voor zijn leeftijd zorgelijk iemand, hij zit er erg over in als dingen niet lukken. Op een gegeven moment kreeg hij last van hyperventilatie, hij durfde niet meer gewoon adem te halen. Door te mediteren heeft hij de buikademhaling geleerd. En wat zijn zorgelijke gedachten betreft, leg ik hem uit dat hij die maar gewoon moet laten komen en voorbij laten gaan. Doe maar, zeg ik dan tegen hem, alsof je in een auto zit en buiten raast er een sneeuwstorm. Er komen allemaal vlokken recht op je af, maar op het laatste moment gaan ze gewoon langs je heen. Zo kun je ook naar je zorgen kijken. Zie ze maar gaan: dag zorg! Govert heeft er baat bij en door samen te mediteren ontwikkelen we een speciale band met elkaar.'

Rustpunt in de storm

Na zijn studie in Delft werkte Tom Jumelet (49) bij Shell en Hoogovens. Daarna kwam hij in de aluminiumindustrie terecht. Inmiddels is hij productiedirecteur van een bedrijf in België dat aluminium smelt en walst. Daar geeft hij leiding aan een afdeling waar 800 mensen werken. Omdat hij ook veel tijd kwijt is met reizen, werkt Tom zeker zestig uur per week. Een paar jaar geleden werd dit hem een beetje teveel: 'Ik dreigde door mijn hoeven te zakken en ging op zoek naar iets waardoor ik beter met stress en drukte om kon gaan. Op die manier ben ik met het zenboeddhisme in aanraking gekomen. Stefan Coppens gaf in Breda, waar ik woon, een introductiecursus zenmeditatie. Die heb ik gevolgd en daarna ben ik de avonden met Stefan blijven bezoeken. Inmiddels ben ik één van de langstzittende in Breda!'

Tom probeert ook thuis te mediteren: 'Vlak voor het slapen gaan even mijn kop leegmaken. Maar de woensdagavond

is voor mij heilig. De structuur die zo'n vaste avond me biedt, heb ik gewoon hard nodig.' Af en toe bezoekt hij ook de weekenden die Stefan Coppens organiseert. Hij moet dat dan wel zien in te passen in zijn gezinsleven: Tom is ook nog vader van twee kinderen.

Door te mediteren lukt het Tom Jumelet beter om zich in de hectiek van alledag staande te houden. 'Als ik vier, vijf dingen tegelijk aan mijn hoofd heb, neem ik even wat afstand om naar mezelf te kijken: waar ben ik nu eigenlijk mee bezig?' Daarnaast helpt het mediteren hem om zijn aandacht zo goed mogelijk te richten op wat hij aan het doen is: 'Ik werk er beter door'. Dat hij de spanningen rond jaarcijfers en productieresultaten makkelijker kan loslaten, is mooi meegenomen. Maar dat het mediteren een positief effect heeft op zijn werk, ondervond Tom vooral toen zich vorig jaar een dodelijk ongeval voordeed in de walserijen. 'De emotie die dat losmaakt, laat je niet snel los. Toch moet je met zijn allen weer verder, de walsen moeten weer draaien. Het lukte me los te laten en tegelijkertijd toch op een goede manier aandacht te geven aan het verdriet en het verlies.' Natuurlijk is door het mediteren zijn manier van werken niet van de één op de andere dag veranderd. Tom: 'Dat gaat heel geleidelijk. Maar het zitten is wel een vast onderdeel in mijn leven geworden: een soort rustpunt in de storm.' ●



FOTO'S: HAROLD MAKASKE

Paula Borsboom is redacteur van *Vorm & Leegte*.

TIPS VOOR THUISZITTERS

Zenleraar Charlotte Joko Beck gaf ooit deze aanwijzingen voor het zitten:

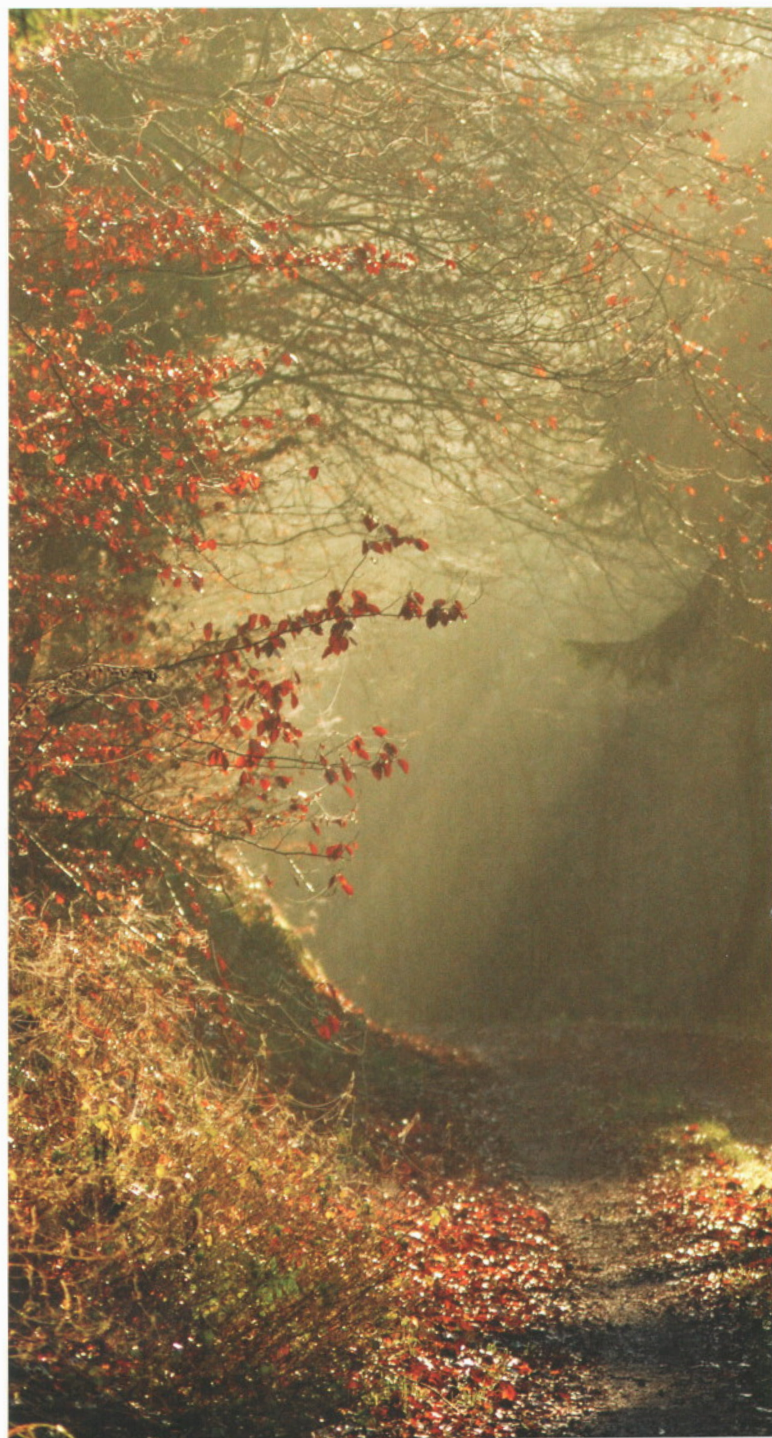
1. Begin nooit te zitten zonder je af te vragen waarom je zit. Ken je intentie. Weet dat je nergens naartoe kunt gaan en dat er niets te bereiken valt. Pas op voor ambitieuze bedoelingen.
2. Controleer je houding. Hoe je ook zit, je moet rechtop zitten (maar niet gespannen), in evenwicht en gemakkelijk. De plaats waar je zit, moet schoon en aangenaam zijn, maar we kunnen overal zitten en in elke houding - zelfs liggend, als we ziek of uitgeput zijn.
3. Zit elke dag. Probeer niet meer dan één dag in de week over te slaan. Als je weerstand voelt (iets wat een normaal onderdeel van de praktijk is), wees je er dan van bewust dat die weerstand voortspruit uit je gedachten. Laat je er niet door overheersen, evenmin als door andere gedachten. Kijk er gewoon naar. Voel het in je lichaam. En verwijt jezelf niets, nooit.
4. Zit één keer per week 10 à 15 minuten langer dan gewoonlijk.
5. Laat het zitten geen obsessie worden. In geen geval mogen je werk of je familiale verplichtingen eronder lijden.
6. Als je door iets van streek bent, vermijd dan niet om te zitten.
7. Weet dat zitten niets anders is dan je bewust te zijn van lichaam en geest. Wees je bewust van elke wens om van het zitten een vlucht uit het leven te maken door vredige, tranceachtige toestanden na te streven. Dergelijke toestanden zijn verleidelijk, maar ze dienen nergens toe.
8. Wees je ervan bewust dat er na de wittebroodsweken van de beginnende beoefenaar een periode van weerstand komt, misschien vergezeld door verzet en emotionele opstandigheid. Ga gewoon door met je oefening. De verwarring, ontgoocheling of angst hoort er gewoon bij.
9. Wees je ervan bewust dat het niet de bedoeling is om iets te bereiken, zoals een speciale helderheid, inzicht, een rustige geest. Al die dingen kunnen wel voorkomen, maar zijn niet het doel. Het punt is je bewust te zijn van wat er ook gebeurt, inclusief verwarring, ontgoocheling of angst.
10. Hou je praktijk voor jezelf. Tracht anderen niet te onderwijzen of hen te bekeren. Val je vrienden en familieleden er niet mee lastig. Een oud gezegde luidt: 'Laat hen er drie keer om vragen...' De manier waarop je leeft, dat is wat je anderen kunt bieden.
11. Breng de tijd die je zit niet door met plannen maken. Er is niets mis met plannen maken, maar doe dat op een ander moment. Als gedachten over plannen maken in je opkomen, geef ze dan een naam.
12. Hoed je in de dagelijkse omgang in het bijzonder voor roddels, klachten, het beoordelen van jezelf of anderen, gevoelens van je beter of slechter te voelen dan anderen.
13. De hele praktijk is samen te vatten als:
    (a) het observeren van de geest en
    (b) het ervaren van je lichaam hier en nu. Niet meer en niet minder.
14. En tenslotte: denk eraan dat de ware praktijk niet draait om een techniek, om koans (meditatievraagstukken), of om het even welk doel. De ware praktijk gaat over de transformatie van jouw leven en het mijne. Er zijn geen kant-en-klare oplossingen voor. Het gaat over niets anders dan ons leven en aan onze oefening komt nooit een einde.

Overgenomen uit: Edel Maex, *Mindfulness: in de maalstroom van je leven*, Lannoo, 2006.

Conditie heb je niet

Ze zit vier keer per week in de sportschool en twee keer per dag op haar kussen. En ze geeft haar mentale en sportieve conditie inmiddels hoge cijfers. Wanda Sluyter vertelt hoe sporten haar energie geeft.

Wanda Sluyter



Ruim een jaar geleden liep ik voor mijn opleiding tot zenleraar stage. Na afloop raadde mijn docent me aan meer te gaan sporten. Aanvankelijk voelde ik me beledigd: vergeleken met vroeger deed ik erg veel aan sport. Bovendien was ik in een prima conditie. Toch heb ik zijn advies opgevolgd en ging ik in plaats van twee keer vier keer per week naar de sportschool. Dat deed me goed. Mediteren heeft een positief effect op mijn welbevinden en helpt me aandacht en kwaliteit in mijn leven te brengen. Sporten versterkt dit nog eens.

Dat was niet altijd zo. Als ik twaalf jaar geleden een cijfer had moeten geven aan mijn conditie, dan was dat op de schaal van 1 tot 10 iets van een 4 geweest. Mijn fysieke gesteldheid was belabberd en met mijn mentale gemoed was het al niet veel beter gesteld. Was het in mijn studententijd nog heel gemakkelijk om te sporten en de vele steile weggetjes tussen Nijmegen en Groesbeek fietsend af te leggen, toen ik een aantal jaren later werkloos thuis zat, was er geen noodzaak meer om er op uit te gaan. En was ik eerst nog omringd door vrienden en medestudenten, na het behalen van het doctoraal en het afbreken van een liefdesrelatie werd ik iedere dag wakker in een leeg bed en met een lege agenda.

Langzaam lopen

Gelukkig hebben ook zelfmedelijden en lamlendigheid een eindig karakter. Ik probeerde na enige tijd, mede onder invloed van de dagboeken van Viriginia Woolf, door schrijven en wandelen weer helderheid te verkrijgen. En zo ontdekte ik *het wonder van lopen.* Tegenwoordig is loopmeditatie één van de vormen van zen die ik onderwijs in mijn trainingen, maar toen was ik nog een onbeschreven blad op dat terrein. Ik merkte dat het gewoon langzaam lopen in de bossen van het Gelders Landschap me hielp bij het 'samenvallen met mijn eigen leven'. En het dagelijks beschrijven van gedachten bracht me terug naar een discipline om met mijn geest te werken. Enkele maanden later vond ik een baan en sprong weer elke ochtend vrolijk op de fiets. Van een 4 was ik conditioneel naar een 7 gegaan.

Maar ook nu was ik nog niet uit de gevarenzone. In 1999 dreigde de hoeveelheid werk me juist te overspoelen. Ik besloot dat het hoog tijd werd om het dagelijks mediteren weer op te pakken. Dat was in mijn studententijd een goede gewoonte geweest. Toen ik me vervolgens aansloot bij een zengroep vielen er voor mij ineens een hoop puzzelstukjes op hun plek. Hoezeer geest en lichaam één zijn, werd me in de jaren die volgden duidelijker en duidelijker. Welk cijfer ik mezelf nu zou geven, met dagelijks tweemaal mediteren en tenminste enkele uren per week in de sportschool? Toch zeker een 8½ met uitschieters naar 9.

En zo werkt het niet alleen bij mij. Op de vraag wat voor haar het effect van mediteren was, antwoordde een cursist van me: 'Ik ben fitter!'

Wanda Sluyter leidt de zendo van de Stichting Zazen in Eindhoven en ontwerpt en onderhoudt websites via Zensite. Bovenstaand artikel is haar bijdrage aan Rients Ranzen Ritskes' boek *Zenmanagement in de praktijk*, dat zojuist bij uitgeverij Asoka verschenen is.


FOTO: CHRISTOPH ACHENBACH

IbuHanna

Vanaf dit herfstnummer presenteert *Vorm & Leegte* op deze 'winkelpagina' een bijzondere selectie boeddhistische artikelen. In samenwerking met Ibuhanna te Oss kunnen lezers van *Vorm & Leegte* met een aantrekkelijke korting deze artikelen bestellen. Wilt u gebruik maken van dit exclusieve aanbod, plaats uw bestelling (bij voorkeur) op **www.asoka.nl/vormenleegte**

Schriftelijke bestellingen: *Vorm & Leegte*-winkel, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam. U ontvangt een factuur na het plaatsen van uw bestelling. Levering ca. 5 werkdagen na ontvangst betaling. Deze aanbiedingen zijn geldig zolang de voorraad strekt. Prijswijzigingen voorbehouden.



BOEDDHA

Prachtige massief houten Boeddha Sakyamuni met o.a. het mantra 'Ohm Mani Padme Hum', 8-gunstige symbolen en de stupa met 'all-seeing Boeddha's eyes'. De afbeeldingen zijn met de hand uit het hout gekerfd.

Afmeting: 16 x 9 cm
Prijs: € 31,51 incl. porto
Met 10% korting: € 28,65



TIBETAANS HOUTEN KISTJE

Prachtig met de hand vervaardigd en met de hand beschilderd houten kistje om al uw waardevolle spullen in te bewaren.

Afmeting: 20 x 13 x 15 cm
Prijs: € 30,52 incl. porto
Met 10% korting: € 27,75

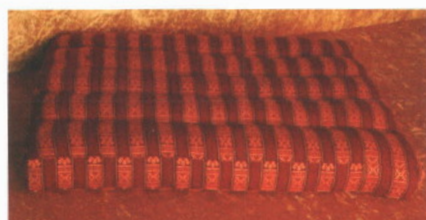
KLANKSCHAAL MET DE 8-GUNSTIGE SYMBOLEN

Deze klankschaal is met de hand in vorm geslagen wat resulteert in een mooie, lang aanhoudende klank. Zij heeft de 8-gunstige symbolen aan de zijkant, Boeddha is afgebeeld op de bodem van de binnenkant en het mantra 'Ohm Mani Padme Hum' aan de onderkant van de klankschaal.

De klankschaal wordt geleverd met een houten Puja stok.

Afmeting: ø 20 x 10 cm
Prijs: € 98,83 incl. porto
Met 10% korting: € 89,85





NEPALEES MEDITATIEKUSSEN

Zeer goede kwaliteit meditatiekussen met geborduurd motief.

Afmeting: 79 x 53 cm
Prijs: € 49,95 incl. porto
Met 10% korting: € 51,15

THANGKA SCHILDERIJ

MANDALA



Een geschilderde of geborduurde Tibetaanse banier die in een klooster of familie altaar werd opgehangen en die door Lama's werden gedragen tijdens ceremoniële processies.
Elke vorm van de Mandala biedt via zijn specifieke symbolen een eigen inzicht aan en elke Mandala draagt zijn eigen energie uit.

Afmeting: 32 x 32 cm
Prijs: € 140,47 incl. porto
Met 10% korting: € 127,70

ZILVEREN GHAU

Zilveren Tibetaanse Boeddhistische amulet houder of gebeds-doos met de oneindige knoop afgebeeld op één zijde en het parasol gunstige symbool op de andere zijde. Het kan geopend worden door het pinnetje aan de onderkant los te schroeven.



Afmeting: 4 x 2,5 cm
Prijs: € 26,56 incl. porto
Met 10% korting: € 24,15

Ik neem toevlucht tot de Buddha Bar

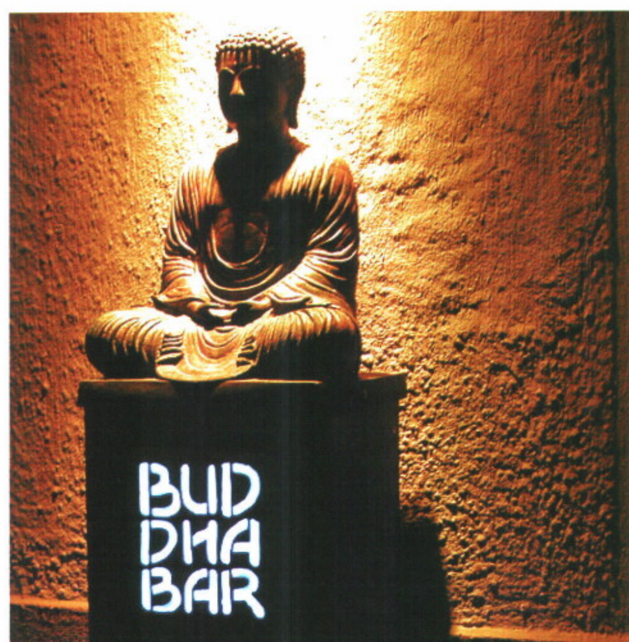
Tim Ikkyu den Heijer

Wel eens in de beroemde Buddha Bar in Parijs geweest? In de chique omgeving van Place de la Concorde gaat u een witstenen gebouw binnen. Heeft u ruim op tijd gereserveerd en bent u correct gekleed, dan mag u de trap afdalen naar het restaurantgedeelte. Het is er aardedonker, maar zodra uw ogen daaraan gewend zijn, is het eerste wat u onderscheidt een zeven meter hoog gouden boeddhabeeld. Op de achtergrond klinken elektronische en etnische klanken met diepe bassen: de eigen loungemuziek van de Buddha Bar, ook op cd te koop. Houdt u de menukaart heel dicht bij de kaars op uw tafel, dan heeft u net genoeg licht om te kiezen uit een bonte mengeling van internationale gerechten en dranken. Sashimi, couscous, champagne. Voor wie wil, is er een glaasje cognac van 130 euro.

In deze ambiance schoot me opeens te binnen dat Den Haag ook een tijdje een Buddha Bar heeft gehad. Niet zo chic als die in Parijs, natuurlijk. Maar toch. En dat sommige Nederlandse boeddhisten daarmee grote of kleine moeite hadden. Onze religie gekaapt door de commercie! Alcohol verkopen uit naam van de boeddha! En wie weet wat er nog meer gebeurt in zo'n horecagelegenheid! Tja, ergens hadden ze daarmee een punt. Maar daar beneden in Parijs bedacht ik me opeens iets anders.

Naar welke andere religie zou iemand anno 2007 een etablissement willen of durven noemen? Ik weet er geen een. Blijkbaar roept onze religie bij buitenstaanders vooral positieve associaties op. Een groot goed. Schijnbaar voelt men zich vrij om de naam van de boeddha te gebruiken, zonder angst dat boeddhisten gaan klagen, dreigen of erger. Daar mogen we in het huidige klimaat trots op zijn. En zuinig.

Dat geldt ook voor de veelheid aan boeddha-prullaria bij het lokale tuincentrum. (Boeddha-lampjes, verlichting gegarandeerd!) De stenen boeddhabeelden voor de deur van talloze Vinex-woningen. En de rood pluchen boeddha die ik ooit in Antwerpen aanschafte. Ja, het is onzin. Nee, het heeft niks met de boodschap van de boeddha te maken. Maar laten we toch vooral blij zijn dat onze religie zo'n bijzondere plek inneemt. Bij de hippere feestwinkel vindt u ook volop katholieke iconen. Maar die verkopen toch vooral dankzij de kitschfactor. Wie zoiets neerzet, zet zich op ironische wijze af tegen de kerk.



De gemiddelde bezitter van een Blokker boeddha-wierookhouder heeft een ander verhaal. Vrede, rust, tijd voor de dingen die echt belangrijk zijn, dat is toch het boeddhisme? En oh ja, het is toch geen geloof maar een levenswijze? Nou, dat spreekt hem wel aan. Daar kunnen u en ik natuurlijk heel veel tegen inbrengen. Maar ik stel voor dat we dat niet doen. Dat we een seconde stilstaan bij de vooroordelen, vervolging, stigma's en wat niet meer waarmee andere levensovertuigingen te maken hebben. En daarna een diepe buiging maken voor de dikke Chinees-restaurantboeddha in de vensterbank. Laten we god danken voor de Buddha Bar. •

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent

De strijd voor de volledige wijding van vrouwen

Wil de boeddhistische non opstaan?

Afgelopen zomer vond in Hamburg een congres plaats over een heet hangijzer binnen het boeddhisme: staan de klassieke teksten een volledige wijding van vrouwen tot non toe? Paula de Wys-Koolkin was aanwezig en schreef voor *Vorm & Leegte* een verslag.

Paula de Wijs-Koolkin

De historische Boeddha gaf 2500 jaar geleden de mogelijkheid aan zijn leerlingen om monnik of non te worden, zodat zij zich beter op zijn leer, de dharma, kunnen richten. Er zijn twee niveaus van wijding tot monnik of non: dat van de novice en dat van de volledige wijding (de ordinatie). Bij beide niveaus horen een aantal geloften en een bijbehorende discipline, die zijn beschreven in de *Vinaya*. Met de verspreiding van het boeddhisme naar verschillende landen en culturen zijn er meerdere overdrachtslijnen van wijding ontwikkeld en daarmee ook verschillende *Vinaya's*. Zo gebruiken de Chinese en de Theravada tradities de *Dharmagupta* en de Tibetaanse tradities de *Mulasarvastavadin*.

Nu is het probleem dat de overleveringslijn voor de volledige wijding van nonnen in sommige tradities verloren is gegaan. In Tibet was die waarschijnlijk zelfs nooit aanwezig. In de praktijk betekent het dat monniken in Azië en in het Westen wel de volledige wijding ontvangen, maar dat nonnen soms nooit verder kunnen komen dan het stadium van de novice. In Sri Lanka, Taiwan, Korea en Vietnam is het geen probleem (meer) om de volledig gewijd te worden, omdat de traditie daar nog bestond of opnieuw is ingevoerd. In andere tradities, zoals de Tibetaanse, is het nog steeds onmogelijk om volkomen tot non gewijd te worden.

Dieet

Deze situatie leidt uiteraard tot ongelijke kansen op zowel het spirituele als praktische vlak. Daarom zijn er steeds meer vrouwen (en mannen) die hierin verandering willen brengen. Helaas twijfelen oudere monniken in veel tradities of volledige wijding voor vrouwen toegestaan en wenselijk is. Zij willen de *Vinaya's* respecteren en vragen zich af of deze teksten wel de mogelijkheid bieden om vrouwen de volledige wijding te verlenen.

De beperkte wijding voor vrouwen heeft soms vérstrekkende gevolgen. Mannenkloosters ontvangen bijvoorbeeld meer donaties, omdat monniken in hoger aanzien staan dan de novicenonnen; de gever zou dan betere karma opbouwen. Dit heeft invloed op het dieet, de medische zorg en het onderwijs binnen de vrouwenkloosters. In landen waar volledige wijding voor boeddhistische nonnen onmogelijk is, bestaan ook minder mogelijkheden voor vrouwen om te studeren. Hun positie in de samenleving is navenant beperkt. Soms worden de niet goed opgeleide nonnen gereduceerd tot bediendes, die enkel trainen in gehoorzaamheid en geduld. Dat kan nooit de bedoeling van de Boeddha zijn geweest!

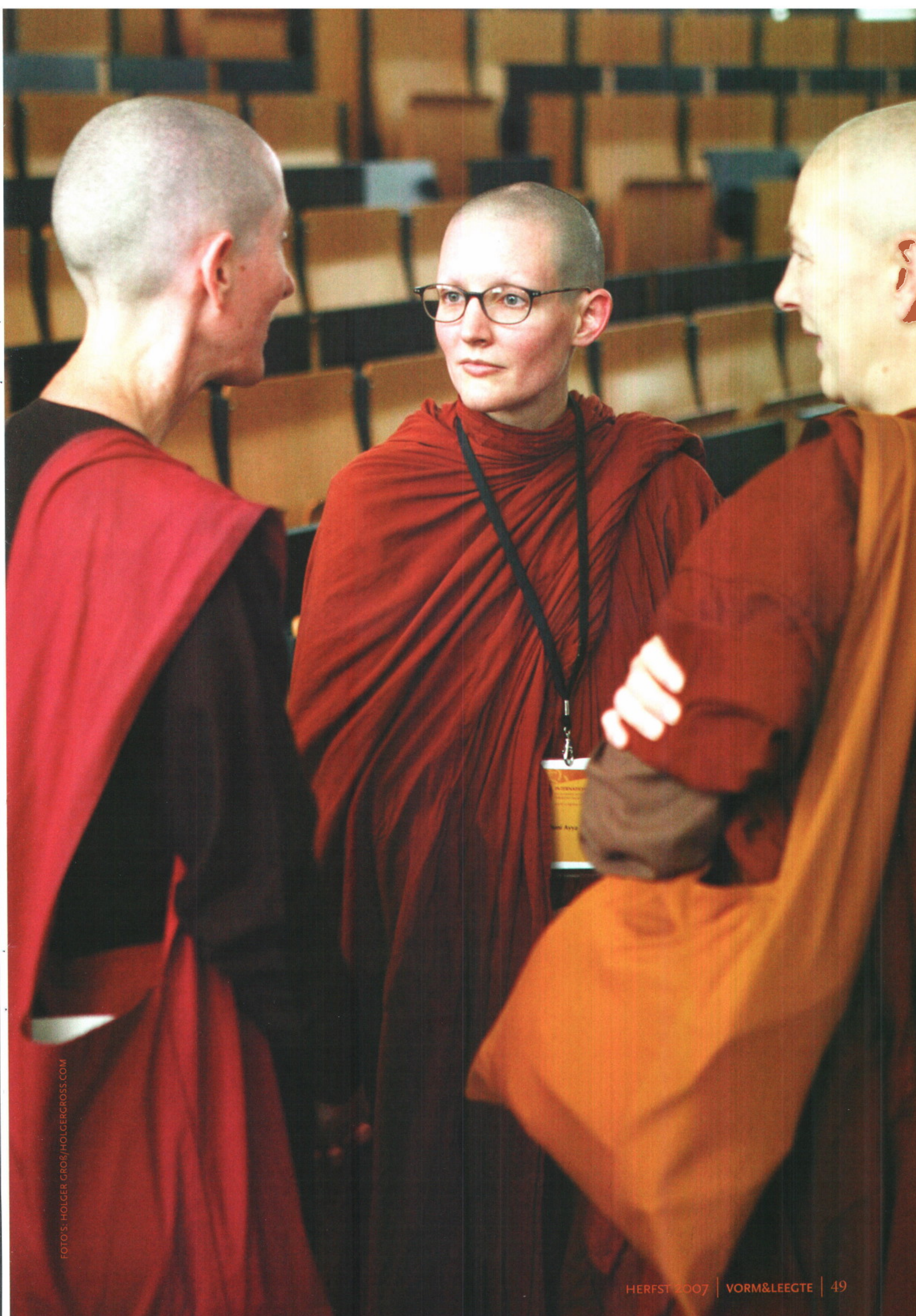
In deze situatie komt langzaam maar zeker een kentering. Twintig jaar geleden werd in Bodhgaya de organisatie Sakyadhita opgericht, de 'International Association of Buddhist Women'. Deze organisatie maakt zich sterk voor boeddhistische vrouwen in het algemeen en voor de volledige wijding van nonnen in het bijzonder. Aan de Universiteit van Hamburg werd afgelopen zomer op initiatief van Z.H. de Dalai Lama een congres gehouden over de mogelijkheid voor de herinvoering van de volledige wijding voor nonnen: 'The First International Congress on Buddhist Women's Role in the Sangha'. Enkele leden van Sakyadhita waren ook bij het congres in Hamburg betrokken.

Hot item

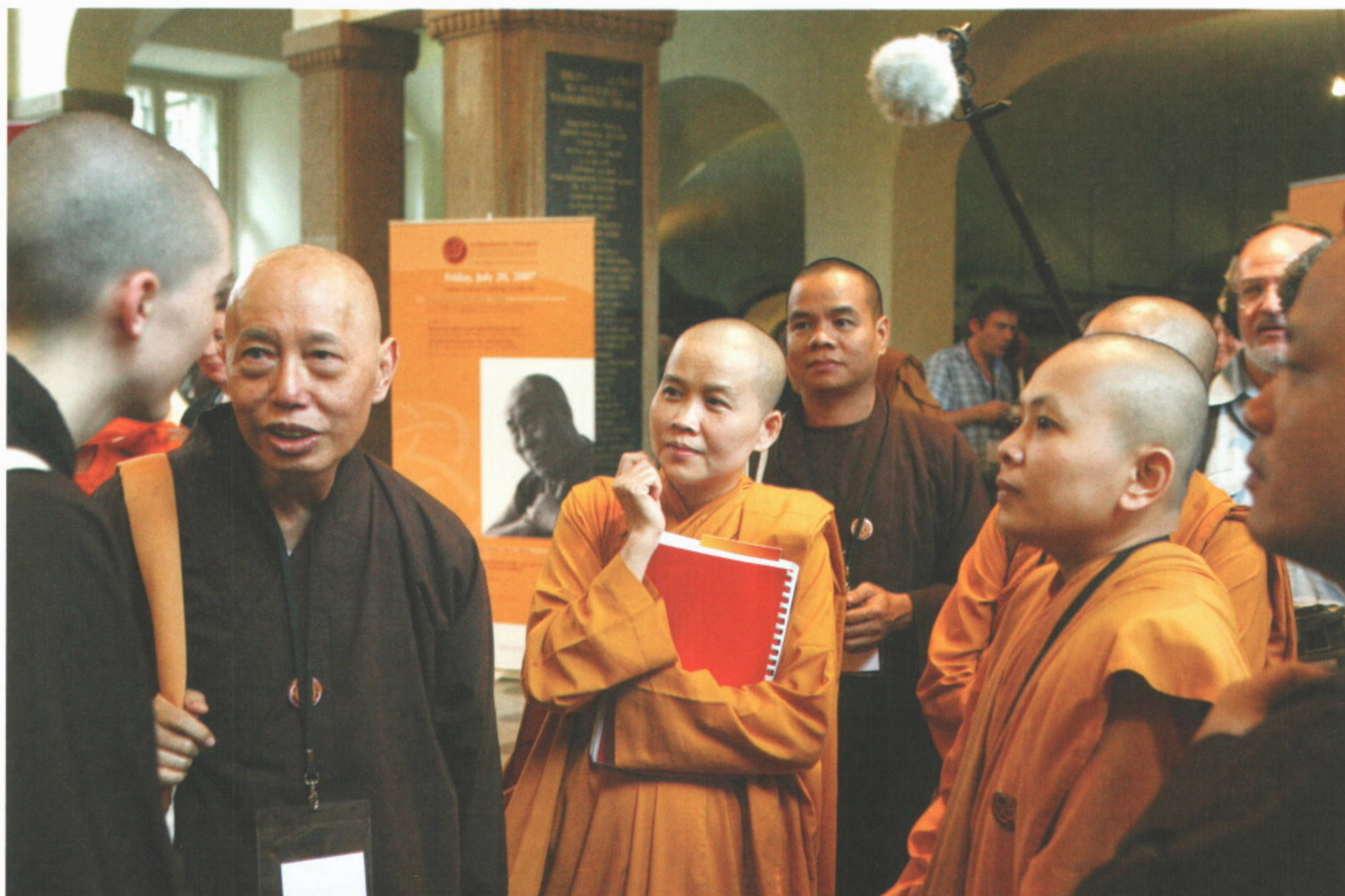
Het moet een merkwaardige ervaring zijn geweest voor veel van de 65 geleerden die hun onderzoeksresultaten over de (geschiedenis van de) *Vinaya* presenteerden: hun specialisatie trok niet het gebruikelijke handjevol kenners, maar een zaal vol enthousiaste toehoorders. De *Vinaya* was opeens een 'hot item'. Er waren sprekers uit de boeddhistische tradities van Korea, Japan, Taiwan, Sri Lanka, Bangladesh, Tibet, Thailand en Vietnam. Op de laatste dag gaven Z.H. de Dalai Lama en de eerste vrouwelijke protestantse bisschop, Maria Jepsen, een toespraak. Tot slot vond een paneldiscussie plaats waarbij senior monniken en nonnen uit alle tradities hun bevindingen aan de Dalai Lama voorlegden.

Het werd al snel duidelijk dat dit een uniek en zelfs historisch congres was. Alle aanwezigen waren vóór het invoeren van de volledige wijding voor nonnen in zowel de Tibetaanse als de Theravada tradities. Nog belangrijker is dat ze ervan overtuigd zijn dat dit volgens de *Vinaya* toegestaan is.

Verandering van de situatie is dus in principe mogelijk, maar zal niet gemakkelijk zijn. De crux van het probleem ligt in het feit dat er twee *Vinaya* tradities zijn, die elkaar over en weer niet kunnen wijden. Ook is niet duidelijk wie de volledige wijding kan geven aan vrouwen: alleen monniken of alleen nonnen, of samen? Om deze lastige kwesties op te lossen, moeten gevestigde ▸



FOTO'S: HOLGER GROß/HOLGERGROSS.COM



FOTO'S: HOLGER GROß/HOLGERGROSS.COM

gezaghebbers bestaande vooroordelen loslaten. Dat geldt vooral voor de oude garde die zich op de *Vinaya* beroept. Toch bleek op het congres dat de geest en de geschiedenis van de *Vinaya* tal van ingangen bieden.

Slotverklaring

Op het congres waren de verwachtingen over de slotverklaring van de Dalai Lama hooggespannen. Velen hoopten — smeekten zelfs — dat hij de gewenste wijding mogelijk zou verklaren op basis van het gedegen onderzoek. De Dalai Lama zei dat de Boeddha voor honderd procent achter de wijding van nonnen zou staan als hij nu leefde. Toch bleef hij bij zijn eerdere uitspraak dat hij de situatie niet in zijn eentje kan veranderen.

De Dalai Lama kwam met enkele praktische aanbevelingen, om — vooral — de Tibetanen overstag te laten gaan. Om dit te bereiken is veel voorwerk gedaan, ook voor verdere stappen in andere tradities. Hij stelde voor om volgende winter een conferentie in India te houden, dichter bij de traditionele monniken, die dan met elkaar kunnen discussiëren om tot een consensus te komen. Ook pleitte hij ervoor dat monniken en nonnen in de Tibetaanse traditie samen de drie rituelen beoefenen; de rituele confessie, de jaarlijkse retraite, en de rituelen aan het einde daarvan. Tot slot zei hij dat nonnen die de Tibetaanse traditie beoefenen maar in andere tradities zijn gewijd, geheel geaccepteerd worden binnen het Tibetaanse boeddhisme. Het lijken kleine stappen, maar ze gaan in de richting van de volledige wijding voor vrouwen in de Tibetaanse, en hopelijk ook andere, tradities.

De historische Boeddha Shakyamuni gaf vrouwen de volledige ordinatie. Hij zei dat de sangha (boeddhistische gemeenschap) uit vier pijlers bestond: de *bhiksu's* (monniken) en *bhiksuni's* (nonnen), en de mannelijke en vrouwelijke leken. Een tafel die op vier poten hoort te staan, kan nooit stabiel zijn als die slechts op drie steunt. De tafel is wat gammel geworden door de eeuwen heen, maar langzamerhand komt de restauratie op gang. Hopelijk staat binnen niet al te lange tijd de tafel weer stevig op vier krachtige poten.

> 'Dit kan nooit de bedoeling van de Boeddha zijn geweest!'

Paula de Wijs-Koolkin is secretaris van het Maitreya Instituut (Tibetaans boeddhisme) en directeur van de Amsterdamse vestiging van het Maitreya Instituut.

www.congress-on-buddhist-women.org
www.sakyadhita.org

Naschrift redactie: De redactie vindt de positie van vrouwen binnen het boeddhisme een belangrijk onderwerp en zoekt op dit moment uit hoe de verschillende boeddhistische stro mingen hierover denken. In een later nummer van *Vorm & Leegte* komen we op dit onderwerp terug.

De duizend aspecten van het lange leven

In de tempel van het Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling hangt een unieke collectie van 21 thanka's. De thanka's zijn in 1990 vervaardigd door de befaamde Tibetaanse meesterschilder Gega Lama. Ze geven de duizend aspecten van het lange leven weer.

Joop Hoek

Thanka's zijn geschilderde of geborduurde banieren en stammen uit de Tibetaans boeddhistische traditie. Het zijn meditatieobjecten die episoden uit het leven van de boeddha verbeelden, of gewag doen van belangrijke historische gebeurtenissen of boeddhistische inzichten. Deze religieuze kunst hangt van oudsher bij een altaar en lama's dragen ze mee tijdens processies. Maar thanka's kunnen ook gemakkelijk opgerold worden. Zo kunnen monniken ze van klooster naar klooster dragen en onderricht geven aan de hand van de afbeeldingen op de thanka.

De 21 thanka's in het instituut in Schoten (bij Antwerpen) zijn gemaakt ter gelegenheid van het overlijden van Lama Ogyen, een belangrijke boeddhistische leraar uit de Kagyuschool. Gega Lama en zeven van zijn beste leerlingen schilderden de thanka's in goudverf en met een speciale, verfijnde techniek in 49 dagen. Volgens het Tibetaans boeddhisme vindt binnen die termijn de wedergeboorte plaats. De thanka's verbeelden verschillende aspecten van het lange leven, in de Tibetaanse traditie Tsel Lha Nam Soem, Amitayusba, Witte Tara en Namdjelma genoemd. Deze aspecten vertegenwoordigen alle de krachten en wensen die leiden tot het lange leven.

Er bestaan vele series thanka's, maar de collectie in Schoten is vanwege techniek en onderwerp uitzonderlijk. Een volkenkundig museum zou omwille van de schoonheid en het unieke karakter van de thanka's wellicht een aparte vleugel bouwen om de collectie te presenteren. Zo niet in Schoten. In de meditatieruimte van de in authentieke Tibetaanse stijl gebouwde tempel hangen de prachtige thanka's naast en gedeeltelijk over elkaar ▸

▲ Een voorbeeld van een thangka uit de hele serie

◂ Namdjelma is een halftoornig aspect, tevens te verbinden met het thema van deze collectie thangka's

FOTO'S: HAROLD MAKASKE

In het Tibetaans boeddhisme speelt de vrouw een vooraanstaande rol. De groene Tara is alom bekend. De witte Tara, hier afgebeeld, staat voor de kracht en zegen van het Lange Leven.











tegen een lange wand. Het heeft wel wat. Het bijzondere wordt daardoor bijna gewoon.
Gega Lama was een begenadigd kunstenaar, die het fijne tekenwerk beheerste. Zowel hij als Lama Ogyen betekenden veel voor de Tibetaanse instituten in België. Onder begeleiding van Lama Ogyen werd het eerste Tibetaans centrum in 1975 opgericht in Antwerpen. Hij behoorde tot de eerste generatie Tibetaanse leraren die naar het Westen kwam. Gedurende dertien jaar gaf hij als leraar les in Schoten en in het Tibetaans centrum Yeunten Ling in Huy in de Ardennen. Ook schilder Gega Lama, afkomstig uit de Karma Gardischool, was een echte pionier. Met zijn werk leverde hij een belangrijke bijdrage in het van Oost naar West brengen van de dharma. Tien jaar lang, tot een jaar voor zijn overlijden in 1996, gaf hij in Huy les in het schilderen van thanka's. Zijn verblijf in België wisselde hij af met dat in Darjeeling, India. Hij was niet gauw tevreden. Leerlingen oefenden soms een jaar op een detail, afmetingen en diagrammen. Gega Lama schreef het vuistdikke standaardwerk 'The principles of Tibetan Art' dat in alle grote bibliotheken in de wereld te vinden is. Zijn leerlingen geven nu van Rusland tot de Verenigde Staten op hun beurt les in Tibetaanse schilderkunst.

Joop Hoek is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

De thanka's hangen in de tempel Karma Sonam Gyamtso Ling, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, België. Tel. 0032 (0) 3-685 09 10, email: tibinst@skynet.be.

▲ De doeken zijn allemaal in mooi brokaat ingekaderd. Het geheel heeft tegelijkertijd een barok en zeer artistiek aanzicht
◀ Zoals bij elke belangrijke collectie past, worden de thangka's met deze houders onderaan samengehouden en getooid
▼ De gompa. Een uitstekende plaats voor meditatie met op de achtergrond de serie van 21 thangka's



FOTO'S: HAROLD MAKASKE

Toeval is een feit

Danny Tsang (54), getalenteerd kok en boeddhist, bidt bij elke kreeft die de pan ingaat tot Amithaba Boeddha voor een goede wedergeboorte. Karma uit een vorig leven dreef Danny de keuken in. Deel tien in een serie over juist levensonderhoud, één van de elementen van het achtvoudige pad.

Joop Hoek

'Leven is niet alleen maar geld verdienen. Al het materiële verdwijnt op den duur. Zelfs het ooit zo machtige Romeinse rijk bestaat niet meer. Maar wat nooit verdwijnt is de wijsheid van Confusius, het taoisme of boeddhisme. Boeddhisme is voor mij de waarheid, de basis van mijn bestaan. Voor ons is het leven een geheim, maar als we voldoen aan de boeddhistische normen en waarden, respect uitdragen, wordt het anders dan het zou zijn. Daarvan ben ik overtuigd. Ik ben in positieve zin sterk beïnvloed door de leer van de Boeddha. Door ons natuurlijk gedrag, onze opstelling, gaat het met mijn gezin en mijn werk beter dan met de mensen hier buiten. We zijn door de stroom meegetrokken, hebben ons niet echt aangepast om dat te bereiken. Al jaren zijn we niet ziek geweest. Ons restaurant in Sint Willebrord beleeft een organische groei. In omvang en kwaliteit. We proberen wat te sturen, maar niet te veel. Laat het maar gebeuren zoals het gaat. Easy go. Zoals ook het boeddhisme stap voor stap gaat. Elke dag vind ik zaken van het boeddhisme terug in mijn werk.'

Goed personeel

'Ik ben een kok. En heb een sterk weten, zonder daar over te kunnen vertellen, dat ik mijn vak te danken heb aan gebeurtenissen, zeg maar karma, uit vorige levens. Het is mijn intentie om anderen door mijn werk te plezieren, ze het aangenaam te maken. Eigenlijk kan ik niet anders, letterlijk, zo voel ik dat. Ik ben een bevoorrecht mens en wil dat delen. Helena, mijn vrouw, en ik hebben goed personeel. Het zijn goede mensen en ze doen uitstekend hun best. En denken in alle opzichten mee. Op een dag hebben we elkaar ontmoet. Ik had ze nodig en zij stonden voor de deur. Dat is karma. Het was geen toeval maar een feit. Feiten en toeval zijn hetzelfde.

Het besef van vergankelijkheid van dingen is bij mij erg sterk. We hebben vele jaren een zeg maar gewoon Chinees restaurant gehad. Sinds een jaar of zeven zijn we gespecialiseerd in de verfijnde oosterse keuken. Daardoor is er veel veranderd. De sfeer, de aandacht die wij onze gasten geven. Ons denken over zakendoen. Van onze vorige zaak, zelfs de filosofie erachter, is niets meer over. Alles veranderde. En ook nu nog, vrijwel dagelijks, leer ik dat dingen nooit zijn als gisteren. Haastige klanten -'nee ik kan niet wachten, ik wil nu eten'- leren mij zaken anders te regelen en te ordenen. Ik raak er niet door uit balans, het is de kunst dat soort dingen te begrijpen. Uit te gaan van de ander. Het gaat altijd om vandaag. Gisteren is nu niet en morgen komt vanzelf. Vandaag kook ik en zorgt Helena voor de klanten. Zo vinden we het nu prettig. Morgen kan alles anders zijn. Zo is het leven. Vergankelijkheid. Dat is uitdagend en spoort aan om goed op te letten.'

> 'Ik kan verschrikkelijk goed vegetarisch koken, zonder bouillon'

Zusje Lentebloesem

'Ik ben geboren in Hong Kong. In ons gezin werd het boeddhisme niet erg diep beleefd. De maatschappij, omgeving en omstandigheden waren er niet naar. We spraken er niet zoveel over. Ongeveer twintig jaar geleden, ik woonde toen al met Helena in Nederland, stuurde mijn

schoonzusje Chun Fa, dat betekent lentebloesem, mij cassettebandjes en boeken met teksten van de boeddhistische leraar Ching Kung uit Singapore. Hij is stichter van een aantal studiecentra waarin het Zuiver Landboeddhisme wordt onderwezen. Door deze leraar leerde ik de dharma kennen. Ik leerde hoe belangrijk het is om te geven, compassie te hebben. Zoals hij ook doet. Al zijn boeken en teksten zijn vrij van copyright. Het is genieten en zo beleef ik het ook. Het boeddhisme is tegenwoordig voor iedereen bereikbaar. Via boeken en internet. Je hoeft er niet meer voor naar een klooster.
Voor mij is het Zuiver Landboeddhisme een methode om doelen te halen. Mijn hoofd leeg te maken, mijn geest kalm. Stap voor stap. Niet gelijk het hoogste willen. Met ons restaurant is het ook zo. Beginnen bij de basis en steeds hoger. Boeddhisme kan mensen wijzer maken. Leren dingen te doorzien. En zaken loslaten, niet grijpen. We zouden het leven moeten ervaren als water. Dat past overal bij. Maar als het bevriest wordt het een vorm en een obstakel. Dat is grijpen. Veel mensen gaan maar door op het ingeslagen pad. Ook al leidt dat tot ellende en pijn. Ze zijn blind voor de waarheid, het echte leven. Boeddhisme geeft de instrumenten om die blindheid weg te halen, maar je moet het wel zelf doen.


FOTO: LIA DESTERS

Genoeg is genoeg

In een puur boeddhistische wereld zou het mogelijk zijn alles voor niks weg te geven. In onze westerse maatschappij zou ik dat niet lang volhouden. Onze gasten betalen ons voor onze diensten en het eten. Niet te veel, het staat altijd in verhouding. Dat wordt ook zo ervaren, onze gasten zijn warm en vriendelijk. Meestal is het leven senang, erg ontspannend. Soms is het moeilijk en blijkt de praktijk weerbarstiger dan wat er in de boeken staat. Ik moet steeds keuzes maken. Ook in de keuken. Ik ben een tegenstander van de jacht, het zinloos doden van dieren. Zelf eet ik weinig vlees. Genoeg is genoeg. In het restaurant ben ik altijd op zoek naar vleesvervangers en gebruik soms diepvriesproducten om zelf geen dieren te hoeven doden. Maar ik ben een kok die vlees en vis op de kaart heeft staan. Ik kan verschrikkelijk goed vegetarisch koken, zonder bouillon. Maar als ik een vegetarisch restaurant zou beginnen, kan ik de zaak wel sluiten. Dan berokken ik anderen, mijn kinderen, het personeel, zelfs de gasten schade. Die wil ik een goed leven bieden. Daarom kan ik nu niet op boeddhistische gronden uit dit vak stappen. Mijn intentie is goed, dat is belangrijk. Ik wil niemand schaden. Misschien is dit een tussenfase, een leerweg, en komt er een moment dat ik anders over dit soort zaken denk en daar naar handel. Mijn kinderen bepalen straks zelf of ze het net zo willen doen als hun vader.'

'Het doden van dieren voor consumptie is een waarheid. Een Chinees gezegde luidt dat een goede dood beter is dan een goed leven. In het boeddhisme is de dood voor een dier geen einde maar een moment in een kringloop. In Nederland worden dieren op een humane en snelle wijze geslacht. Zonder veel pijn of stress. Ook dat zie ik als een aspect van het boeddhisme. Geen onnodig leed veroorzaken. Zo ga ik zelf ook met dieren om.' ●

Meer over het restaurant van Danny Tsang op www.restaurantoeno.nl

Joop Hoek is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

Sluitingsdata kopij papieren uitgave:
8 september, 8 december, 8 maart, 8 juni.
Sluitingsdata website:
doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie:
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, email: info@vormenleegte.nl

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website **www.vormenleegte.nl** vermeld. In deze Agenda maken we een selectie uit eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

20 oktober t/m 4 november
Bezoek van nonnen uit Kopan: zandmandala's en/of optredens
Zes nonnen van het Khachoe Ghakyil klooster, het nonnenklooster van Kopan in Nepal, komen naar Nederland. Tijdens hun bezoek van twee weken zullen ze op verschillende plaatsen in het land prachtige zandmandala's maken en ook optredens verzorgen met rituele dans en gezang.
Locaties: Nijmegen, Apeldoorn, Delft, Leiden, voor details zie www.maitreya.nl/kopan-nonnen-nederland.htm

26-28 oktober
Zenweekend 'Big Mind - Big Heart'
met Irène Kyojo Bakker. Een retraite waarin Big Mind sessies worden afgewisseld met zit- en loopmeditatie. Het door Genpo Merzel Roshi ontwikkelde Big Mind proces stelt ons in staat een ervaring te hebben van onze aangeboren wijsheid, liefde en onbegrensdheid. Irène Kyojo Bakker is gecertificeerd Big Mind facilitator.
Locatie: Lievelde.
Info/opgave: www.zenspirit.nl, 050-314 00 69/050-312 87 37 of info@zenspirit.nl

26-28 oktober
Leringen en initiaties over boeddha Vajrasattva en over de Guru Yoga
Door Eerwaarde Lama Sherab Gyaltsen Amipa
Tijden: vrijdagavond van 20-22 uur en zaterdag en zondag van 10-16 uur.
Locatie: Tibetaans Boeddhistisch Instituut Sakya Thegchen Ling, Den Haag, 070-360 66 49. Zie ook www.sakya.nl

3-4 november
Vipassana weekendretraite
o.l.v. Doshin Houman
Locatie: Tilburg, Poststraat 7a.
Info/opgave: bij Willie Brunekreeft, 0313-450 822, infodoshin@planet.nl

10 en 17 november
Cursusreeks Mahayana filosofie
De cursus gaat door op zaterdag van 10 tot 12.30 uur in het Centrum voor Shin-Boeddhisme, Pretoriastraat 68, 2600 Berchem-Antwerpen. Kosten € 14,–. Graag vooraf inschrijven, telefonisch (0032 (0)475-62 78 36) of per email (info@jikoji.com) en via overschrijving van het bedrag op bankrekening 523-0802265-53. Zie ook www.jikoji.com

1, 8, 15, 22, 29 november
Lezingen 'Boeddhisme in 'n Notendop'
Door Annelies van der Heijden
Tijden: 20.00-21.30 uur.
Locatie: Maitreya Instituut Amsterdam,
Info: www.maitreya.nl

17 november
Boeddha in de stad
Film en voordracht met Konrad Maquestieau. Aanvang: 20.00 uur.
Locatie: Zendojo Brugge
Info: http://users.telenet.be/zen.brugge

17 november
Benefietdiner Tibetan Aid Project (TAP)
Benefietdiner in het kader van de vraag: Hoe steun je een cultuur die haar vaderland verloor? Het diner vindt plaats om 17.30 uur in het Nyingma Centrum, Reguliersgracht 25, Amsterdam. Het menu is vegetarisch met wijn en sapjes. Voorafgaand worden beelden vertoond van onder meer de uitreiking van boeken tijdens de Ceremonie voor de Wereldvrede in Bodhgaya, India. Drie vrijwilligers uit Nederland hielpen mee. De vertoning duurt een uur. De kosten bedragen € 56,– per persoon. Reserveren tot uiterlijk 7 november. Telefoon 020-620 52 07 Nyingma Centrum en vragen naar Pauline Bonthuis of via info@tibetan-aid.nl

17-18 november
Weekendworkshop met Nico Tydeman: Zen, Dogen en Verlichting
Kosten: € 115,–. Een weekend waarin zazenbeoefening en studie samengaan. Centraal staat het lastige begrip 'verlichting'. Een begrip dat veel misverstanden oproept, ook in de zenwereld. De grote

filosoof en zenmeester Dogen (1200 - 1252) heeft behartenswaardige dingen geschreven over dit onderwerp die zeer de moeite waard zijn om te bestuderen. Uiteraard betekent dat ook het praktiseren van verlichting in de vorm van zazen.
Locatie: Zentrum Utrecht. 030 - 251 23 37/06 - 207 33 209
Info/opgave: www.zentrum.nl, zen@zentrum.nl,



23 november
Conferentie Spiritualiteit in actie
Een nieuwe impuls voor maatschappelijk ondernemen. Met Willigis Jäger, georganiseerd door Inner Sense en VNO-NCW. Van 13.30 tot 18.00 uur. Prijs: circa € 75,– exclusief BTW.
Nadere inlichtingen: www.innersense.nl, Huib Klamer, secretaris VNO-NCW, telefoon 070 - 349 04 68, email klamer@vno-ncw.nl.
Opgave: Danny van der Ven, secretaresse VNO-NCW tel. 070 - 349 03 29, ven@vno-ncw.nl
Locatie: Nyenrode University Breukelen.

22 t/m 27 december
Stiltemeditaties voor en op de kerstdagen tot nieuwjaar
Van 09.30 - 12.00 uur en 18.00 - 21.00 uur met Jotika Hermsen en anderen. Kosten: dana-basis.
Locatie: Sangha Metta in Amsterdam
Info: www.sanghametta.nl, e-mail gotama@xs4all.nl

27, 28, 29 en 30 december
Stadsretraite in de winter
Van 11.00 tot 17.00 uur (deur open om 10.30 uur). Met Arthamitra, Sarojini en Angeli van den Berg. Vier hele dagen van stilte en meditatie midden in de stad. Op de eerste dag worden de meditaties uitgelegd en begeleid. Je bent daarna ook welkom op de overige dagen. Aanmelding is niet nodig. Je kunt één of meerdere dagen meedoen. Het is wel de bedoeling dat je steeds voor de hele dag komt. Neem je eigen lunchpakket mee. Op 30 december ook: poeja (19.00 - 21.00 uur). Als je deze laatste dag en avond komt, neem dan iets mee om te delen voor de avondmaaltijd.
Locatie: Boeddhistisch Centrum Amsterdam, Palmstraat 63
Info: www.vwbo.nl, tel. 020 - 420 70 97.

5 januari
Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh
Onder leiding van Noud de Haas.
Locatie: De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen, *Info/opgave:* info@noudde-haas.nl, tel. 024 - 344 49 53 ●

— advertenties —

boeken

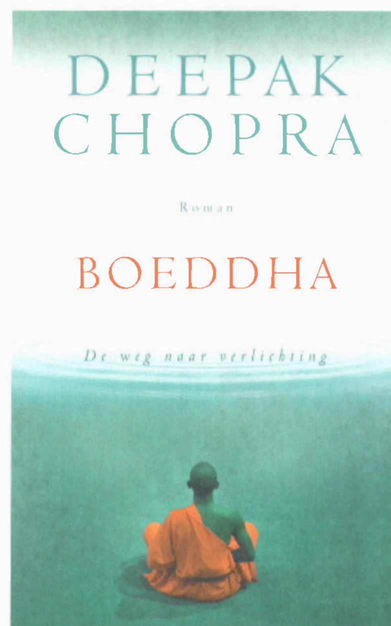
Thich Nhat Hahn
De kracht van bidden
Ten Have, 2006, € 9,90

thich nhat hanh
DE KRACHT VAN BIDDEN

Twee nonnen uit Plum Village, het boeddhistisch centrum van Thich Nhat Hahn in Frankrijk, bezochten ooit een katholieke gemeenschap. Toen zij terugkwamen zeiden zij tegen Thay, hun meester: 'De zusters in die gemeenschap kunnen alle verantwoordelijkheid op Christus overdragen. Zij hebben volledig geloof in Christus en vertrouwen hem alles toe. Zij hoeven niets te doen.' In het boeddhisme daarentegen word je geleerd meer op je eigen kracht te steunen dan op die van anderen of van een god. Daarom is bidden iets wat in het boeddhisme weinig aandacht krijgt. Bidden doe je immers tot een opperwezen en dat kent het boeddhisme niet.
In zijn boek *De kracht van bidden* onderzoekt Thich Nhat Hahn of bidden toch iets voor boeddhisten zou kunnen zijn. Daartoe trekt hij parallellen tussen het opzeggen van gebeden en het reciteren van boeddhistische soetra's. Wat wordt er gezegd en gedaan als mensen bidden of soetra's reciteren? Welke effecten heeft het? Daarna analyseert hij het Onze Vader en legt ook dan weer relaties met de boeddhistische leer. Uiteindelijk concludeert hij: 'Gebed, of dit nu stil is of gezongen of in meditatie, is een manier in het huidige moment tot onszelf terug te keren en de vrede in onszelf aan te raken. Tegelijkertijd is het een manier om ons in aanraking te brengen me het universele en tijdloze. Ons ware geluk komt door volledig bewust zijn in het huidige moment, bewust van onze verbinding met alles in het universum.'
Daarnaast zou bidden ook een genezende kracht hebben — iets wat volgens Thich Nhat Hanh door diverse onderzoeken is bewezen. Dat er ook wetenschappers zijn die wat dit betreft tot andere conclusies zijn gekomen, vermeldt hij niet. Dat doet verder niet zoveel af aan het boek. *De kracht van bidden* is vooral interessant als zoektocht naar een boeddhistische invulling van bidden. (PB)

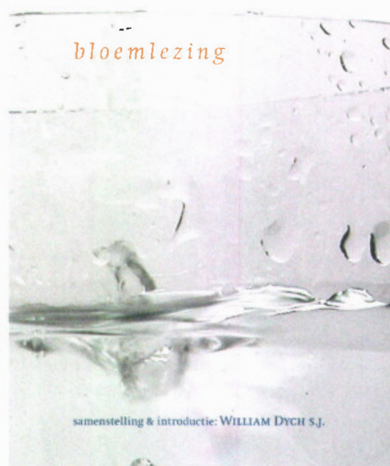
Deepak Chopra
Boeddha
Ten Have, 2007, € 19,90

Romanschrijven is een kunst. Wellicht is deze uitspraak een open deur, maar zij geeft in ieder geval aan dat het schrijven van een roman enige oefening én talent vereist. Sommige schrijvers zijn in staat om in één keer een geslaagd werkstuk af te leveren, terwijl anderen jaren ploeteren op een mislukking. Deepak Chopra, één van 's werelds meest bekende — en commerciële — goeroe's, heeft zich onlangs ook op het schrijverspad begeven. Zijn debuutroman heeft de kort maar krachtige titel *Boeddha*. Helaas valt het resultaat een beetje tegen.
De volgende alinea verraadt de zwakheid van Chopra's literaire kunnen: "*Namaste*,' mompelde hij [de Boeddha] en boog zijn hoofd. De houthakker, een zwaargebouwde man die sjokkend liep, gaf geen antwoord. *Namaste* was de eenvoudigste vorm van hallo, maar uit de mond van een monnik was het ook een zegen: 'Ik groet wat heilig in je is.' Siddharta merkte dat hij, zonder er bij na te denken, een onschuldige toon had aangeslagen. Hij had dus in één enkel woord gezegd: 'Hallo, ik buig voor je heiligheid. Doe me alsjeblieft geen kwaad.' In deze alinea laat Chopra niets aan de fantasie van de lezer over. Alles wordt haarfijn uitgelegd, bijvoorbeeld de 'onschuldige toon' van de Boeddha, en de laatste zinnen zijn een zinloze herhaling van de voorgaande. Het hele boek leidt aan dit mankement van overexplicitatie. Juist door alles uit te leggen, slaagt Chopra er niet in om ons echt iets te laten ervaren uit Boeddha's leven. (MD)



William Dych (samenstelling en introductie)
Anthony de Mello bloemlezing
Samsara, 2007, € 19,95

Anthony de Mello moet een van de eersten geweest zijn die rond 1960 workshops en retraites gaf met christelijke oefeningen in een oosterse vorm. Zelf was hij geboren in India, rooms-katholiek opgevoed en al jong jezuïet geworden. Hij stierf in 1987. Cultureel, spiritueel en theologisch zocht hij een tweerichtingsverkeer tussen westerse en oosterse religie.
Hij werkte veel met verhalen en anekdotes om op te contempleren. Zijn teksten zijn



opdrachten, aandachtsoefeningen. Hij schrijft over gewaarzijn en zelfobservatie – in net even andere termen dan boeddhisten, maar het gaat over hetzelfde. Onopvallend maar vrijelijk geeft hij boeddhistische uitleg aan de bijbel. Een citaat uit Lucas: 'Moest de Christus niet deze dingen lijden en alzo in zijn heerlijkheid ingaan?' wordt door De Mello aangegrepen om door te dringen tot de pijnlijke gebeurtenissen in je eigen leven: 'Blije gebeurtenissen maken het leven verrukkelijk, maar ze leiden niet tot ontdekkingen over jezelf, tot groei en vrijheid. Dat privilege is voorbehouden aan dingen, mensen en situaties die ons pijn bezorgen. Elke pijnlijke gebeurtenis heeft het zaad van groei en bevrijding in zich.'
Prachtig en nog steeds actueel boek. Het laat de dogma's van religie achter en brengt je in contact met de bron van spiritualiteit. (DVij)

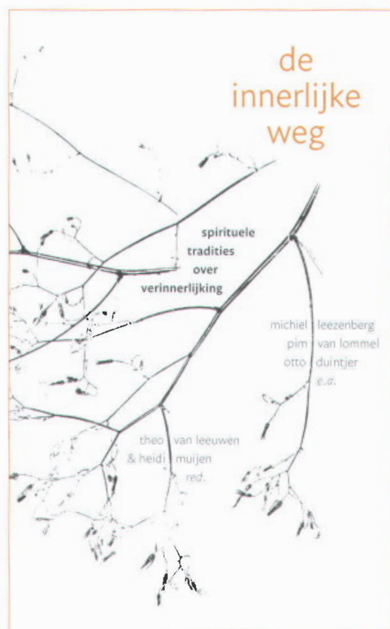
Jan de Breet, Rob Janssen en Anco van der Vorm (vert.)
Khuddaka-Nikaya, de verzameling van korte teksten deel 2
Asoka, 2007, € 28,50

De geleerden Jan de Breet en Rob Janssen werken al jaren aan een groot project: de integrale vertaling van de Pali canon. Deze uitgebreide tekstverzameling bevat de oudste overgeleverde boeddhistische verhandelingen en bestaat voor een belangrijk deel uit preken van de Boeddha. Inmiddels hebben de vertalers een belangrijk deel van de canon vertaald, waaronder de verzamelingen van de lange en middellange leerredes. Met de publicatie van een nieuwe selectie uit de *Khuddaka-Nikaya*, de verzameling van korte teksten, ontsluiten ze enkele belangrijke filosofische passages voor het Nederlandstalige publiek.
Een belangrijk kenmerk van Boeddha's onderwijs is dat hij bijna nooit rechtstreeks spreekt over de bevrijding, het nirvana. In een onderdeel van de *Khuddaka-Nikaya* dat de titel 'Bewogen uitspraken' draagt, maakt hij echter een uitzondering. Hier stelt hij onomwonden: 'Monniken, er is het ongeborene, het ongewordene, het ongemaakte, het ongeconditioneerde. Als dat ongeborene (...) er niet zou zijn, dan zou er hier geen wegebben van wat geboren (...) is gekend worden.' In het verleden werd deze uitspraak soms als nihilistisch geïnterpreteerd, maar De Breet en Janssen maken in hun heldere commentaar duidelijk dat dit niet klopt. Met zijn woorden wilde Boeddha juist aangeven dat het nirvana al onze woorden, concepten en gedachten te boven gaat. Scherpzinnig merken de vertalers op dat je de beste verbeelding van dit nirvana niet in droge theoretische teksten vindt, maar in de poëzie. (MD)

Khuddaka-Nikāya
De verzameling van korte teksten
Asoka

Theo van Leeuwen en Heidi Muijen (red.)
De innerlijke weg
Ten Have, 2007, € 19,50

Hebben we een innerlijk? En zo ja, bestaat er dan een weg om hiermee in contact te komen? Dat zijn de vragen die centraal staan in de bundel *De innerlijke weg: spirituele tradities over verinnerlijking*, die in samenwerking met de stichting Filosofie Oost-West werd uitgegeven. Door de verschillende achtergronden van de auteurs is het boek een brede en bovenal boeiende verkenning van het onderwerp. Zo laat Pim van Lommel zijn licht over bijna-doodervaringen schijnen, vertelt Michiel Leezenberg over islamitische mystiek en beschrijft Toon van Buren hoe de Afrikaanse spiritualiteit over het innerlijk denkt.
Bijzonder interessant is de bijdrage van Woei Lien Chong, die laat zien dat het ▸



taoïsme het menselijke innerlijk tegelijkertijd als een 'iets' en als een 'niets' zag. Aan de ene kant is de mens namelijk een biologisch en cultureel-maatschappelijk 'iets', terwijl hij aan de andere kant deel uitmaakt van een onbegrensde, onpeilbare en onbenoembare openheid: 'Elk wezen is begrensd en tegelijkertijd vrij'. Als de mens zijn paradoxale aard begrijpt, ervaart hij de bevrijding. Volgens Chong moeten we echter niet in ons innerlijk blijven hangen, maar vanuit dit inzicht proberen om op een meer respectvolle wijze met onze omgeving en met het milieu om te gaan. ● (MD)

De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra.

Signalementen (PB & MD)

René Vendeville
Omarm het leven: gezond omgaan met ziekte en sterven
Altamira-Becht, 2007, € 19,90

In dit boek laat Vendeville zien wat het betekent als je te horen krijgt dat je ongeneeslijk ziek bent. Wat gebeurt er met je? Welke emoties roept die boodschap op? Daarna gaat hij in op de begeleiding van zieken en stervenden, vanuit zowel een medische als een niet-medische, meer spirituele, hoek. Ten slotte bespreekt Vendeville alle mogelijke praktische zaken rond doodgaan.

De essenties van de Dalai Lama
BZZTôH, 2007, € 34,95

Voor alle liefhebbers van de onderrichtingen van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama komt uitgeverij BZZTôH met een begerenswaardig *collectors item*. In een zijden box biedt de uitgeverij namelijk vier gebonden boekjes aan met daarin de mooiste uitspraken van Tibets spirituele leidsman. Behalve de *Essentie van de wijsheid* bevat de box ook boekjes over de essentie van het geluk, het evenwicht en het boeddhisme. Met recht zou je deze uitgave ook kunnen beschouwen als 'The best of the Dalai Lama'.

Carol Schaefer
Grootmoeders geven de wereld raad
Altamira-Becht, 2007, € 22,50

Oude vrouwen hebben de wijsheid in pacht. Niet alleen bij ons, maar over de hele wereld. Tenminste, deze stelling probeert schrijfster Carol Schaefer te verdedigen. Voor haar boek interviewde ze dertien grootmoeders van over de hele wereld, die bereid waren om hun inzichten over leven, liefde, dood en geweld te delen. Teksten van andere dames op leeftijd, zoals Alice Walker, Gloria Steinem en Helena Norberg-Hodge, completeren dit boek.

Yongey Mingyur Rinpoche
Je leven een bron van vreugde
Kosmos, 2007, € 19,95

De gelukkigste man van de wereld, zo werd Yongey Mingyur Rinpoche door de tijdschriften *Time* en *National Geographic* genoemd. Als je de ambitie koestert om net zo gelukkig te worden als hij of hem zelfs te overtreffen, moet je het boek *Je leven een bron van vreugde* zeker lezen. Interessant is dat Rinpoche zijn meditatieve inzichten keer op keer weet te verbinden met de moderne westerse wetenschap. ●

— advertentie —